Анастасия Заворотнюк

Моя прекрасная

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Вкусно и полезно!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Кулинария – интереснейший сегмент нашей жизни, наполненный разнообразными вкусовыми ощущениями, экспериментами и новыми открытиями.

В этой книге Анастасия Заворотнюк делится с читателями своим кулинарным опытом и дарит обширную коллекцию будничных и праздничных блюд. Все рецепты подобраны с особой тщательностью и любовью, каждый найдет здесь что-то для себя. Готовьте, наслаждайтесь процессом, радуйте себя, своих родных и близких, и будьте счастливы!

- Анастасия Заворотнюк
  - Вступление
  - Закуски
    -
    - Овощные закуски
      - Закуска из баклажанов, помидоров и сыра
      - Рулетики из баклажанов с квашеной капустой
      - Лук, фаршированный овощами и маслинами
      - Кабачки, фаршированные овощами и грибами
    - Закуски из мясных продуктов
      - Закуска из куриной печени, картофеля и сыра
      - Закуска из копченой курицы, сельдерея и болгарского перца
      - Картофель, фаршированный копченой курицей и сыром
      - Рулетики из колбасы и квашеной капусты
      - Ветчина с брокколи
      - Закуска из ветчины и яблок
      - Жареная колбаса с фасолью и маринованными огурцами
      - Помидоры, фаршированные колбасой и зеленым горошком
      - Сервелат с маринованными грибами
      - Горячие бутерброды с сервелатом и яичницей
      - Окорок с маринованными опятами
      - Сосиски с сыром

- Закуски из рыбы и морепродуктов
  - Бутерброды с сельдью и овощами
  - Рулетики из сельди
  - Закуска из копченой скумбрии и картофеля
  - Паштет из копченой рыбы
  - Бутерброды с копченой мойвой и оливками
  - Закуска из вареной рыбы и баклажанов
  - Закуска из семги и зеленого лука
  - Канапе из огурцов с креветками
  - Канапе из картофеля с сельдью
  - Канапе из огурцов с семгой
  - Огурцы, фаршированные кальмарами и овощами
  - Фаршированные крабовые палочки
- Салаты
  -
  - Салаты из овощей и грибов
    - Салат из капусты и маринованных грибов
    - Салат из редиса с сыром и кешью
    - Салат из помидоров, вареного картофеля и стручковой фасоли
    - Салат из помидоров и квашеной капусты
    - Овощной салат с морской капустой
    - Салат из грибов, яблок и спаржи
  - Салаты из мяса и мясных продуктов
    - Салат из отварной курицы и болгарского перца
    - Салат из отварной курицы и редьки
    - Салат из отварной курицы, цветной капусты и брокколи
    - Салат из копченой курицы, риса и грейпфрута
    - Салат из копченой курицы, картофеля фри и яиц
    - Салат из копченой курицы, картофеля и редиса
    - Салат из копченой курицы, сыра и маслин
    - Салат из копченой курицы и винограда
    - Салат из копченой курицы и корейской моркови
    - Салат из копченой курицы, овощей и сыра
    - Салат из копченой курицы, теши семги и

помидоров
- Салат из куриной печени и овощей
- Салат из отварной говядины и зерен граната
- Салат из отварной говядины и картофеля
- Салат из отварной говядины, овощей и яиц
- Салат из отварной говядины и болгарского перца
- Салат из отварной говядины, корейской моркови и сыра
- Салат из ветчины и овощей
- Салат из ветчины, картофеля и перепелиных яиц
- Салат из ветчины, перепелиных яиц и сельдерея
- Салат из ветчины и свеклы
- Салат из ветчины и капусты
- Салат из ветчины и яиц
- Салат из ветчины, грибов и огурцов
- Салат из ветчины, помидоров и зелени
- Салат из колбасы, грибов и помидоров
- Салат из колбасы, цветной капусты и моркови
- Салат из сервелата, кукурузы и сыра
- Салат из сервелата, грибов и помидоров
- Салат из жареного окорока и брокколи

- Салаты из рыбы и морепродуктов
  - Салат из вареного сома, ананасов и чернослива
  - Салат из вареного судака, сыра и грибов
  - Салат из теши семги, цветной капусты и яиц
  - Салат из семги, грибов и яиц
  - Салат из консервированной рыбы, риса и овощей
  - Салат из консервированной горбуши, сыра и яблок
  - Салат из консервированной трески и редьки дайкон
  - Салат из кальмаров, капусты и красной икры
  - Салат из креветок и китайской лапши
  - Салат из креветок и овощей

○ Первые блюда

- Мясные супы
  - Куриный бульон с конвертиками из теста
  - Куриный бульон с маринованными огурцами и морковью
  - Говяжий бульон с клецками и овощами
  - Суп из куриных окорочков с оливками
  - Борщ
  - Борщ «Пикантный»
  - Борщ «Московский»
  - Свекольник
  - Окрошка
  - Суп-харчо
  - Рассольник с куриными крылышками
  - Рассольник с говядиной
- Овощные супы
  - Овощной суп луком-пореем
  - Овощной суп с гренками
  - Луковый суп с гренками
  - Суп-пюре из цветной капусты
  - Сырный суп с овощами
  - Острый томатный суп с фасолью
- Супы из рыбы и морепродуктов
  - Рыбный суп с овощами и маслинами
  - Солянка с осетриной
  - Уха из сома
  - Русская уха
  - Суп-пюре с креветками и сельдереем
  - Суп из креветок с овощами

○ Вторые блюда

- Блюда из овощей
  - Лазанья с овощами и сыром
  - Болгарский перец, фаршированный морковью
  - Картофельные лепешки
  - Цветная капуста в кляре со специями
  - Жареные голубцы с кукурузой и чесноком
  - Голубцы с фасолью и рисом
- Блюда из круп и макаронных изделий
  - Макароны с сыром и черри
  - Спагетти с сыром и кетчупом
  - Рисовые котлеты
  - Рис с овощной смесью
- Блюда из мяса

- Говядина, тушенная с черносливом
- Тушеная говядина с овощным гарниром
- Куриные окорочка с цветной капустой
- Курица, запеченная с апельсинами
- Жареная свинина с рисом и брокколи
- Жареная свинина с картофелем фри
- Свинина, тушенная с яблоками
- Свинина, тушенная с овощами в лимонном соусе
- Шашлык из свинины и болгарского перца
- Свинина, запеченная в горшочке с апельсинами
- Хинкали
- Ленивые пельмени с говяжьим фаршем
- Котлеты из курицы с цветными макаронами
- Котлеты из говядины с овощным гарниром
- Биточки из курицы и риса
- Ветчина, запеченная с картофелем
- Жареная говяжья печень с грибами
- Говяжья печень, тушенная в гранатовом соусе

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Жареная форель с соком лайма и клюквой
  - Морской окунь, фаршированный мандаринами
  - Жареное филе сазана с рисом и лобио
  - Филе сазана, запеченное с картофелем
  - Филе сома, запеченное с брокколи и морковью
  - Филе сома, запеченное с рулетиками из баклажанов и окорока
  - Жареное филе форели с фасолью и грибами
  - Филе карпа, тушенное с овощами
  - Копченая скумбрия, запеченная с картофелем и грушами
  - Филе минтая с рисом и морковью
  - Филе судака с отварным картофелем и брокколи
  - Шашлык из горбуши, лайма и помидоров
  - Голец, фаршированный лимоном
  - Хек с рисом и клюквенно-томатным соусом
  - Жареное филе щуки с пикантным соусом

- Креветки с рисом и болгарским перцем
- Кальмары с морковью и луком
- Осьминоги в луковом соусе

- Сладкие блюда
  -
  - Десерты
    - Бананы с шоколадом и взбитыми сливками
    - Фрукты с шоколадным соусом
    - Фрукты в ананасовом сиропе
    - Десерт из груши и хурмы
    - Десерт из цитрусовых
    - Фрукты со взбитыми сливками и ежевикой
    - Яблоки, сливы и виноград со сливочным соусом
    - Ягодный десерт
    - Десертный салат из ананасов и бананов
    - Восточный десерт с мармеладом и фруктами
    - Фруктовый десерт с кедровыми орешками
    - Груши с корицей и взбитыми сливками
    - Апельсины и яблоки с корицей и изюмом
    - Бананы, фаршированные орехами
    - Шашлычок из фруктов с молочно-ореховым соусом
    - Дынные шарики с виноградом
    - Корзиночки из апельсинов с фруктами
    - Маковый рулет, запеченный с грушами
  - Выпечка
    - Песочные корзиночки со взбитыми сливками и киви
    - Печенье с белковым кремом
    - «Улитки» из сдобного теста
    - «Косички» из сдобного теста
    - Пирог с курагой и орехами
    - Пирог «Черничный»
- Напитки
  -
  - Квас
  - Сбитень
  - Ягодный кисель
  - Малиновый кисель
  - Компот из чернослива
  - Компот из сухофруктов
  - Брусничный настой

- Вишневый компот
- Компот из смородины и крыжовника
- Сливовый компот с пряностями
- Фруктовый коктейль
- Молочный коктейль с малиной
- Морс из черной смородины
- Морс из ежевики

- Кулинарное напутствие

Анастасия Заворотнюк
Моя прекрасная кулинарная книга. Вкусно и полезно

Вступление

Кулинария – одно из древнейших искусств в мире, доступное далеко не каждому. Большинство людей считает, что для того, чтобы готовить хорошо, достаточно научиться правильно сочетать продукты и смешивать их в нужных пропорциях. Я с таким мнением категорически не согласна! Вышеперечисленные умения – это лишь первая ступень на пути к истинному кулинарному

искусству. А чтобы в полной мере овладеть им и готовить *действительно* хорошо, даже не заглядывая в кулинарную книгу, нужно потратить не один год. Не пожалейте этого времени, и ваши усилия окупятся с лихвой!

Мы воспитывались в актерской семье: папа режиссер, мама актриса, они все время пропадали на работе… Так что и я, и мой брат научились готовить достаточно рано. Начиналась наша «кулинарная школа» с жареной картошки. У нас ее потрясающе дед готовил, был у него какой-то свой секрет… Жарил дедушка на чугунной сковороде квадратной формы. Она была очень тяжелая, вся в каких-то выступах, пупырышках, дно волнообразное. Ему ее привезли из Германии еще в стародавние времена. Дедушка раскалял эту сковороду, бросал туда сало, вытапливал его, вынимал шкварки, добавлял лук, а потом картошку. Блюдо получалось невероятно вкусное, просто пальчики оближешь! Еще мы с братом готовили блины, лепешки какие-то. Брат вообще как-то сразу научился все делать, а я постепенно, со временем.

Когда мы приезжали к бабушке в Горьковскую область, любимыми нашими блюдами была клубника со сливками, горячий деревенский хлеб и деревенская картошка – она для нас была лучше любых пирожных. Сейчас ни в одном магазине не найдешь такую! Еще бабушка очень вкусно и виртуозно готовила супы, а когда она варила бульон, он был абсолютно прозрачным, и маленькие жириночки, которые плавали в нем, были похожи на звездочки. Мы называли его «бабушкин звездный суп».

Следующей ступенью в мире кулинарии стало для меня шоу «Кухня для чайников», снимавшееся в Киеве. Меня пригласили вести эту программу, и я согласилась, решив, что это будет интересный опыт: как кулинарный, так и в области ведения программ. Сценария ведь как такового не было, нужно было импровизировать…

На кулинарное шоу съезжались люди со всей Украины и даже из России. Специально приглашенные гости рассказывали свои истории, учились готовить у наших шеф-поваров или делились своими кулинарными секретами. Рецепты некоторых блюд меня очень впечатлили. Например, я узнала, как приготовить фуа-гра одним большим куском, а не кусочками, как подают в ресторане. Научилась правильно и вкусно готовить мясо.

Рассказываю: наливаете на середину сковородки немножко оливкового масла, кладете мясо и жарите его, постоянно переворачивая и двигая его руками. То есть вы все время, на все 100 % участвуете в приготовлении этого блюда, и результат в итоге получаете великолепный.

Еще я узнала, что для того, чтобы приготовить плов, все необходимые продукты нужно брать в равных пропорциях. Два килограмма риса, два килограмма моркови, два килограмма мяса и т. д. Так готовится классический плов. Кстати, когда я вела шоу, я редко ела приготовленные блюда, как правило, отдавала все гостям и съемочной группе. А когда мы готовили плов, я не могла дождаться конца съемок, так мне хотелось его попробовать. Плов оказался очень вкусным!

А еще многие гости пели на моей программе, не знаю почему, как-то так сложилось. И я этому была очень рада. Ведь если люди поют, значит, у них хорошее настроение! А именно *хорошее* настроение нужно, для того чтобы приготовить что-нибудь особенно вкусное, запоминающееся. Я, например, до сих пор помню практически все рецепты блюд, которые готовили наши дорогие, позитивные, поющие гости. Не только помню, но и готовлю по этим рецептам. Также я готовлю по рецептам, которые мне достались от дедушки, бабушки и мамы. Картошку я жарю, как дедушка, блины я готовлю, как бабушка, рыбу запекаю, как мама, и имею успех!

И я очень рада, что теперь я могу поделиться своим кулинарным опытом с вами. Готовьте, радуйте себя, своих родных и близких и будьте счастливы!

Закуски

Название говорит само за себя, закуски – это не основные, а сопутствующие блюда. Они подаются в начале застолья, перед основными блюдами, в связи с чем к ним, как мне кажется, двойные требования. Закуски должны быть не только вкусными и разнообразными, но еще и красивыми. Спросите, почему? Все очень просто, именно с них начинается любое застолье, и то, как

оно пройдет, зависит, как правило, от первого впечатления.

Вообще оформление и украшение того или иного блюда – это целая наука, не иначе! Недавно на день рождения моего сына Майка Татьяна Петровна, моя помощница по хозяйству, приготовила вкуснейшую слабосоленую семгу, выложила ее в форме розочек, добавила оливки, дольки лимона, зелень… Получилась очень красивая композиция. Я смотрела и не могла оторвать взгляда от этих коралловых роз. Они были прекрасны, а их вкус полностью соответствовал внешнему виду! Конечно, такие розочки каждый день делать не будешь. Но выложить закуски красиво, украсить зеленью, кружочками огурчика, помидорчика, – на это способна каждая из нас в любой день.

Если вы планируете широкое застолье, заранее продумайте, какие закуски и в какой последовательности вы подадите. Мнение о том, что к столу нужно подавать либо холодные, либо горячие закуски, абсолютно неверно. Я считаю, нужно подавать и то и другое. Да, и не бойтесь экспериментировать. Закуски – эта та редкая часть кулинарии, которая допускает любую импровизацию. Причем не только с оформлением, но и с ингредиентами. Если умело подойти к этому процессу, то из очень простых продуктов может получиться безумно вкусное блюдо. Как-то в Германии я попробовала брокколи в кляре, это было что-то! До поездки я даже не подозревала, что овощи в кляре могут быть такими вкусными!

Ну и, конечно, ни одно застолье не обходится без вина, водки, коньяка и т. п. Чтобы не попасть впросак, стоит также заранее продумать, какие спиртные напитки, к каким закускам вы подадите. В начале застолья к разнообразным, в особенности к острым блюдам подают напитки, возбуждающие аппетит. Из крепких это водка или горькие настойки. Из виноградных вин – херес или мадера. К холодным рыбным закускам подойдет коньяк. А холодные мясные можно запить рюмочкой крепкого красного или белого вермута. К устрицам, мидиям и креветкам наиболее подходят легкие белые вина или полусухое шампанское. Овощные закуски (цветную капусту, зеленый горошек, запеченные и фаршированные овощи, грибы) запивают полусладкими винами. К сырам обычно подают сухие белые виноградные вина либо шампанское.

Овощные закуски

Закуска из баклажанов, помидоров и сыра

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **259**

Ингредиенты

баклажаны – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
сыр – 100 г.
раст. масло – 2 ст.л.
чеснок – 1 зубчик
зелень петрушки
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Баклажаны вымыть, нарезать крупными ломтиками,

посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на среднем огне с обеих сторон в течение 5 мин.

2 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

3 Баклажаны посыпать чесноком.

4 Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

5 Сыр натереть на крупной терке.

6 Зелень петрушки вымыть.

7 Баклажаны выложить в огнеупорную посуду, сверху выложить помидоры, посыпать сыром, поставить в микроволновую печь. Запекать 1 мин при мощности 60 %.

8 Готовое блюдо украсить веточками петрушки.

• *Если баклажаны сильно горчат, их следует очистить, опустить на 1 мин в кипяток, а затем положить в холодную подсоленную воду на 5–10 мин. В этом случае перед тепловой обработкой солить их не следует.*

Рулетики из баклажанов с квашеной капустой

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **256**

Ингредиенты

баклажаны – 1 шт.
квашеная капуста – 150 г.
болгарский перец – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
чеснок – 10 г.
раст. масло – 2 ст. л.
морковь – 2 шт.
вареная рыба – 50 г.
петрушка
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Баклажаны вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (1 ст. л.), жарить с обеих сторон в течение 3 мин.

2 Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

3 Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью

чеснокодавилки.

4 Морковь перемешать с чесноком, положить на каждый ломтик баклажанов, свернуть рулетом.

5 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать полукружиями.

6 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

7 Зелень петрушки вымыть.

8 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими полосками, смешать с капустой, выложить в тарелку, заправить оставшимся растительным маслом, перемешать.

9 Рулетики из баклажанов, репчатый лук и яйцо выложить по краю тарелки.

10 Закуску украсить кусочками вареной рыбы и веточками петрушки.

Лук, фаршированный овощами и маслинами

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **3**
Ккал: **249**

Ингредиенты

репчатый лук – 3 шт.
морковь – 1 шт.
болгарский перец – 1 шт.
маслины – 50 г.
раст. масло – 1 ст.л.
уксус – 3 ч.л.
зеленый лук
листья салата
зелень укропа
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Репчатый лук очистить, вымыть, вырезать середину и мелко нарезать ее.

2 Луковицы обдать кипятком, сбрызнуть уксусом и оставить на 5–7 мин.

3 Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.

5 Маслины нарезать кружочками.

6 Зеленый лук, листья салата, зелень петрушки и укропа вымыть.

7 Зеленый лук мелко нарезать.

8 Нарезанный репчатый лук, морковь, болгарский перец и маслины выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, тушить в течение 5–7 мин на среднем огне.

9 Остудить, перемешать с зеленым луком.

10 Луковицы наполнить приготовленной начинкой, выложить в тарелку на листья салата, украсить веточками петрушки и укропа.

• *Если лук слишком горький, его следует промыть холодной водой, а затем положить в слабый раствор уксуса или лимонного сока на 10 мин.*

Кабачки, фаршированные овощами и грибами

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **319**

Ингредиенты

кабачки – 500 г.
морковь – 2 шт.
маринованные грибы – 150 г.
болгарский перец – 2 шт.
помидоры – 3 шт.
раст. масло – 2 ст.л.
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Кабачки вымыть, очистить, нарезать толстыми кружками, удалить середину, оставив нетронутым донышко.

2 Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

4 Грибы нарезать ломтиками.

5 Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

6 Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу,

протереть через сито.

7 Морковь и болгарский перец перемешать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (1 ст. л.), посолить, тушить в течение 5–7 мин, перемешать с грибами.

8 Кабачки обжарить с обеих сторон в оставшемся растительном масле, выложить в глубокую сковороду, наполнить смесью овощей и грибов, добавить 2 ст. л. воды, протертые помидоры, поперчить.

9 Тушить на слабом огне в течение 7–10 мин.

10 Фаршированные кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Закуски из мясных продуктов

Закуска из куриной печени, картофеля и сыра

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **338**

Ингредиенты

куриная печень – 200 г.
картофель – 3 шт.
сыр – 100 г.
помидоры – 2 шт.
лимон – ¼ шт.
стручковая фасоль – 100 г.
раст. масло – 2 ст.л.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Печень вымыть, нарезать кусочками средней величины, посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на среднем огне в течение 7-10 мин.

2 Фасоль вымыть, нарезать, залить небольшим количеством подсоленной воды, добавить лимонный сок, варить в течение 5 мин, откинуть на сито.

3 Помидоры вымыть, нарезать кружочками, посолить.

4 Картофель очистить, нарезать кружочками, посолить.

5 Сыр нарезать соломкой.

6 Зелень укропа вымыть.

7 Продукты выложить на тарелку слоями: картофель, печень, помидоры, фасоль, сыр.

8 Закуску украсить веточками укропа.

• *Жареная печень будет вкуснее, если перед тепловой обработкой положить ее в молоко на 30 мин.*

• *Чтобы стручковая фасоль была мягче и вкуснее, в воду, в которой она варится, следует добавить несколько капель растительного масла.*

Закуска из копченой курицы, сельдерея и болгарского перца

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **344**

Ингредиенты

копченая курица – 300 г.
стебель сельдерея – 50 г.
болгарский перец – 1 шт.
помидор – 1 шт.
яблоко – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
лимон – ¼ шт.
майонез – 1 ч.л.
уксус – 1 ч.л.
зелень укропа
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Мясо копченой курицы нарезать небольшими ломтиками.

2 Стебель сельдерея вымыть, нарезать кружочками, сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока, посолить.

3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полукружиями.

4 Помидор вымыть, нарезать кружочками, посолить.

5 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть уксусом.

6 Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком.

7 Зелень укропа вымыть.

8 Продукты выложить в тарелку рядами: болгарский перец, мясо, помидор, сельдерей, лук, яблоко.

9 Готовое блюдо поперчить, полить майонезом и украсить веточками укропа.

• *Нарезанное яблоко не потемнеет, если сбрызнуть его небольшим количеством лимонного сока. Чтобы выжать как можно больше сока из лимона, его следует обдать кипятком.*

Картофель, фаршированный копченой курицей и сыром

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **354**

Ингредиенты

вареный картофель – 3 шт.

копченая курица – 200 г.
сыр – 100 г.
яйца – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
болгарский перец – 1 шт.
майонез – 1 ч.л.
чеснок – 1 зубчик
зеленый лук
листья салата
зелень петрушки
раст. масло – 2 ст.л.
соль – по вкусу

1 Картофель очистить, разрезать вдоль и пополам, вырезать середину, мелко нарезать ее.

2 Мясо копченой курицы мелко нарезать.

3 Сыр натереть на мелкой терке.

4 Помидоры вымыть, один нарезать дольками, другой – маленькими кусочками.

5 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками.

6 Репчатый лук очистить, вымыть, разрезать пополам. Одну половину измельчить, другую нарезать кольцами.

7 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

8 Зеленый лук вымыть, нарубить.

9 Зелень петрушки и листья салата вымыть.

10 Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать.

11 Мясо, кусочки помидора, измельченный репчатый лук, яйца и зеленый лук перемешать, посолить, заправить майонезом.

12 Картофель нафаршировать приготовленной смесью, сбрызнуть растительным маслом.

13 Картофель и дольки помидоров положить в огнеупорную посуду, посыпать чесноком, сыром, украсить кольцами репчатого лука и поставить в микроволновую печь. Запекать 1 мин при мощности 60 %.

14 Картофель и помидоры выложить на блюдо на листья салата, украсить веточками петрушки, оформить болгарским перцем.

Рулетики из колбасы и квашеной капусты

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **3**

Ккал: **232**

Ингредиенты

вареная колбаса – 200 г.
квашеная капуста – 100 г.
кукуруза – 100 г.
помидоры – 3 шт.
корейская морковь – 20 г.
листья салата
зеленый лук
зелень укропа
раст. масло – 1 ст.л.
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Колбасу нарезать кружочками, поперчить.

2 Капусту смешать с корейской морковью и заправить растительным маслом.

3 Помидоры вымыть, нарезать кружочками, посолить.

4 Листья салата, зелень укропа и зеленый лук вымыть.

5 Капусту выложить на кружочки колбасы, свернуть, перевязать перьями зеленого лука.

6 Рулетики, помидоры и кукурузу выложить на блюдо на листья салата.

7 Закуску украсить веточками укропа.

• Чтобы сохранить зелень укропа свежей в течение 2–3 месяцев, ее следует вымыть, обсушить и плотно завернуть в фольгу.

• Чтобы колбаса не подсыхала и не меняла цвет, место среза следует прикрыть промасленной пергаментной бумагой.

• Если листья салата горчат, их следует обдать кипятком и сбрызнуть слабым раствором уксуса или лимонного сока.

• Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещину следует посыпать солью.

• Перед приготовлением салата квашеную капусту необходимо промыть холодной водой. Если она очень кислая, ее нужно залить водой с добавлением сахара.

Ветчина с брокколи

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **231**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.
брокколи – 200 г.
сыр – 100 г.
фисташки – 10 шт.
уксус – 1 ч.л.
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Брокколи вымыть, разделить на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 7-10 мин на слабом огне, откинуть на дуршлаг, сбрызнуть уксусом, поперчить.

2 Ветчину нарезать ломтиками.

3 Сыр натереть на крупной терке.

4 Фисташки очистить, обжарить на сковороде без масла.

5 Ветчину и брокколи выложить в тарелку, посыпать фисташками и сыром.

• Чтобы предохранить сыр от высыхания, его следует хранить в закрытой посуде. Рядом с куском сыра надо положить кусочек сахара.

• Чтобы засохший сыр стал мягким, его следует положить на несколько минут в кислое молоко.

• Фисташки легко очистятся от скорлупы, если их несколько минут подержать в горячей духовке.

• Для придания брокколи пикантного вкуса ее надо варить в воде с добавлением небольшого количества лимонного сока, соли и сахара.

Закуска из ветчины и яблок

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **243**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.
яблоки – 2 шт.
квашеная капуста – 100 г.
зеленый горошек – 100 г.
лук-порей – 50 г.
лимон – ¼ шт.
морковь – ½ шт.

1 Ветчину нарезать квадратными ломтиками.
2 Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
3 Листья квашеной капусты нарезать квадратными ломтиками.
4 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.
5 Лимон нарезать кружочками.
6 Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать полукружиями, сбрызнуть лимонным соком.
7 Продукты выложить в тарелку слоями: яблоки, морковь, капуста, лимон, зеленый горошек, ветчина, лук-порей.

• Чтобы капуста заквасилась быстрее, ее надо опустить в кипящую воду на 1 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, а затем посолить.

• Лимоны хорошо сохраняются в банке, на дно которой насыпан слой соли.

• Чтобы сохранить разрезанный лимон свежим, его следует положить на блюдце срезом вверх и накрыть стаканом.

• Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, их надо на несколько минут положить в слегка подсоленную воду.

Жареная колбаса с фасолью и маринованными огурцами

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **388**

Ингредиенты

вареная колбаса – 300 г.
консервированная фасоль – 100 г.

маринованные огурцы – 3 шт.
стручковая фасоль – 2 шт.
репчатый лук – 3 шт.
раст. масло – 2 ст.л.
яйцо – 1 шт.
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Колбасу нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с обеих сторон.

2 Стручковую фасоль вымыть, нарезать, залить небольшим количеством подсоленной воды, варить в течение 7 мин, откинуть на сито.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

4 Яйцо сварить вкрутую, очистить, нарезать кружочками.

5 Маринованные огурцы нарезать тонкими дольками.

6 Зелень петрушки и укропа вымыть.

7 Колбасу, огурцы, консервированную и стручковую фасоль выложить в тарелку, украсить кружочком яйца, веточками петрушки и укропа, кольцами лука.

• *Яйца с треснувшей скорлупой не вытекут, если варить их в подсоленной воде.*

• *Чтобы освежить увядшую зелень, ее надо положить на 30–40 мин в холодную воду с добавлением небольшого количества уксуса.*

• *Закуска будет вкуснее, если колбасу обжарить не на растительном, а на сливочном масле.*

Помидоры, фаршированные колбасой и зеленым горошком

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **3**
Ккал: **385**

Ингредиенты

помидоры – 3 шт.
вареная колбаса – 150 г.
яйца – 2 шт.
майонез – 2 ст. л.
зелень укропа
зелень петрушки
зеленый горошек – 100 г.
перец – по вкусу

1 Помидоры вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть часть мякоти.

2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Одно яйцо мелко нарезать.

3 Колбасу нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, одно яйцо, поперчить, заправить майонезом (1 ст. л.), перемешать.

4 Наполнить приготовленной начинкой половинки помидоров.

5 Зелень петрушки вымыть, нарубить. Зелень укропа вымыть.

6 Оставшееся яйцо нарезать кубиками, выложить на тарелку.

7 Фаршированные помидоры выложить сверху в виде цветка, середину «цветка» украсить оставшимся майонезом и веточкой укропа.

8 Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

• *Чтобы определить свежесть яйца, его необходимо опустить в соленую воду (100 г соли на 1 л воды). Если яйцо свежее, оно утонет.*

• *Если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце, яйца при варке не треснут.*

• *Холодную закуску из колбасы можно подать с острым кетчупом или соусом из хрена и чеснока.*

Сервелат с маринованными грибами

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **257**

Ингредиенты

сервелат – 250 г.
маринованные грибы – 250 г.
помидоры – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
уксус – 1 ч.л.
зеленый лук
зелень укропа
перец – по вкусу

1 Сервелат нарезать полукружиями.
2 Грибы нарезать ломтиками.
3 Помидоры вымыть и нарезать полукружиями.
4 Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом.
5 Зеленый лук и зелень укропа вымыть.
6 Продукты выложить на тарелку рядами: сервелат, помидоры, грибы, репчатый лук.
7 Готовое блюдо поперчить, украсить перьями зеленого лука и веточкой укропа.

• *Если репчатый лук очень горький, его следует нарезать и положить на 10 мин в холодную воду.*
• *Блюдо будет вкуснее, если перед его приготовлением маринованные грибы нарезать, смешать с репчатым луком и заправить растительным маслом.*
• *Для придания холодной закуске пикантного вкуса тарелку, в которой она подается, следует натереть чесноком.*

Горячие бутерброды с сервелатом и яичницей

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **264**

Ингредиенты

хлеб – 2 ломтика
сервелат – 150 г.
перепелиные яйца – 4 шт.
огурец – 1 шт.
болгарский перец – 1 шт.
помидор – 1 шт.
зелень петрушки
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Сервелат нарезать кубиками.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кубиками.

3 Помидор вымыть, нарезать небольшими кусочками.

4 Огурец вымыть, нарезать кружочками, посолить.

5 Зеленый лук и зелень петрушки вымыть.

6 По краю каждого ломтика хлеба выложить сервелат, помидоры, болгарский перец, на середину разбить перепелиные яйца.

7 Бутерброды посолить, выложить в огнеупорную посуду и поставить в микроволновую печь. Запекать в течение 1–2 мин при мощности 70 %.

8 Горячие бутерброды выложить на тарелку, оформить огурцами, украсить перьями зеленого лука и листиками петрушки.

• *Чтобы в течение длительного времени сохранить огурцы свежими, их надо на ¾ погрузить в холодную воду хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.*

• *Горячие бутерброды будут вкуснее, если ломтики хлеба смазать тонким слоем майонеза или сливочного масла.*

• *Горячие бутерброды можно приготовить в духовке или в закрытой крышкой сковороде.*

Окорок с маринованными опятами

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **389**

Ингредиенты

копченый окорок – 200 г.
маринованные опята – 150 г.
краснокочанная капуста – 150 г.
апельсин – ½ шт.
яблоко – ½ шт.
раст. масло – 2 ч.л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Копченый окорок нарезать крупными ломтиками.

2 Апельсин очистить, разделить на дольки, 2–3 дольки отложить для украшения, из оставшихся выжать сок.

3 Капусту вымыть, нарубить, перетереть с солью.

4 Бóльшую часть апельсинового сока смешать с растительным маслом и молотым перцем, залить приготовленной смесью капусту.

5 Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть оставшимся апельсиновым соком.

6 Зелень петрушки вымыть.

7 Капусту, окорок и яблоко выложить в середину тарелки.

8 По краю тарелки выложить маринованные опята.

9 Готовое блюдо украсить дольками апельсина и веточкой петрушки.

• *Очищенное яблоко не потемнеет, если завернуть его в пропитанную уксусом салфетку.*

• *Чтобы краснокочанная капуста стала мягче, ее следует обдать кипятком с добавлением небольшого количества уксуса.*

Сосиски с сыром

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **3**
Ккал: **379**

Ингредиенты

сосиски – 3 шт.
сыр – 100 г.
копченый окорок – 150 г.
помидор – 1 шт.
огурец – 1 шт.
маслины – 50 г.
зелень петрушки
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Сыр и окорок нарезать длинной соломкой.

2 Сосиски разрезать вдоль и пополам, положить между половинками сыр.

3 Сосиски перевязать окороком, положить в огнеупорную посуду, поставить в микроволновую печь. Запекать в течение 1–2 мин при мощности 60–70 %.

4 Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками, посолить.

5 Зелень петрушки и зеленый лук вымыть.

6 Сосиски выложить в тарелку, оформить помидором,

огурцом, маслинами и перьями зеленого лука.

7 Готовое блюдо украсить веточками петрушки.

• *Чтобы во время тепловой обработки сосиски не лопались, их следует в нескольких местах проколоть вилкой.*

• *Время запекания сосисок в разогретой до 180 °С духовке – 3–5 мин.*

• *Перед запеканием сосисок в микроволновой печи их следует сбрызнуть растопленным сливочным маслом.*

• *Для приготовления этого блюда можно использовать плавленый сыр.*

Закуски из рыбы и морепродуктов

Бутерброды с сельдью и овощами

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **3**
Ккал: **318**

Ингредиенты

хлеб – 3 ломтика
соленая сельдь – 150 г.
зеленый горошек – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
помидор – 2 шт.
сыр – 50 г.
сливочное масло – 50 г.
листья салата – 1 шт.
зелень петрушки
зелень укропа

1 Помидор вымыть и нарезать кубиками.

2 Сельдь разделать на филе, нарезать небольшими кусочками.

3 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

4 Листья салата, зелень петрушки и укропа вымыть.

5 Сыр натереть на крупной терке.

6 Ломтики хлеба смазать маслом.

7 На каждый ломтик выложить помидор, лук, сельдь, сыр и часть зеленого горошка.

8 Бутерброды выложить на блюдо на листья салата, украсить веточками петрушки и укропа, оформить оставшимся зеленым горошком.

• *После разделки сельди нож следует вымыть холодной водой, а затем протереть салфеткой, смоченной в растительном масле.*

• *Перед приготовлением бутербродов с сельдью репчатый лук лучше замариновать.*

• *Для этого его следует нарезать, посолить и залить холодной водой с добавлением небольшого количества уксуса или лимонного сока.*

Рулетики из сельди

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **3**
Ккал: **296**

Ингредиенты

соленая сельдь – 400 г.
маринованные огурцы – 2 шт.
редька дайкон – 1 шт.
редис – 4 шт.
морковь – 1 шт.
маслины – 100 г.
раст. масло – 2 ч.л.
листья салата
соль – по вкусу

1 Сельдь разделать на филе, нарезать широкими полосками.
2 Огурцы нарезать полукружиями.
3 Редьку вымыть, очистить, нарезать полукружиями, посолить.
4 Морковь вымыть, варить до полуготовности, остудить, очистить, фигурно нарезать.
5 Редис вымыть, фигурно нарезать.
6 Листья салата вымыть.
7 Маслины (50 г) нарезать кружочками.

8 На каждую полоску сельди положить огурцы, свернуть рулетом.

9 Редьку и часть нарезанных маслин выложить в салатницу на листья салата, сбрызнуть растительным маслом.

10 Сверху выложить рулетики из сельди, украсить редисом, морковью и оставшимися нарезанными маслинами.

11 Готовое блюдо оформить оставшимися целыми маслинами.

• *Закуску из сельди можно оформить кольцами маринованного репчатого лука и подать к столу с горчицей или тертым хреном.*

Закуска из копченой скумбрии и картофеля

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **356**

Ингредиенты

копченая скумбрия – 300 г.
вареный картофель – 2 шт.

яблоко – 1 шт.
квашеная капуста – 100 г.
пекинская капуста – 50 г.
лимон – ¼ шт.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Скумбрию разделать на филе, крупно нарезать.

2 Картофель очистить, нарезать кубиками, посолить.

3 Листья пекинской капусты обдать кипятком, сбрызнуть частью лимонного сока.

4 Зелень укропа вымыть.

5 Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком.

6 Яблоки и картофель выложить в тарелку на листья пекинской капусты, сверху выложить ломтики скумбрии.

7 Готовое блюдо украсить квашеной капустой и веточками укропа.

• *Чтобы при варке картофеля в мундире его кожица не лопалась, в воду следует добавить несколько капель уксуса. Варить картофель в мундире нужно на слабом огне.*

• *Закуска будет вкуснее, если перед подачей к столу ее сбрызнуть смесью растительного масла и уксуса.*

Паштет из копченой рыбы

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **364**

Ингредиенты

копченая скумбрия – 300 г.
болгарский перец – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
огурец – 1 шт.
лимон – ¼ шт.
раст. масло – 2 ч. л.
сливочное масло – 20 г.
папоротник – 50 г.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Скумбрию разделать на филе, пропустить через мясорубку.
2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.
3 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.
4 Огурец вымыть, нарезать кружочками, посолить.
5 Болгарский перец и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить, помешивая, в течение 5 мин на среднем огне, остудить, смешать с рыбным фаршем и сливочным маслом.

6 Паштет выложить в форму, охладить.

7 Лимон нарезать кружочками.

8 Зелень петрушки вымыть.

9 Паштет выложить в тарелку, оформить огурцом, маринованным папоротником, лимоном.

10 Готовое блюдо украсить веточками петрушки.

• *Перед подачей к столу рыбный паштет следует выложить в смазанную сливочным маслом стеклянную форму и поставить в холодильник на 15 мин.*

Бутерброды с копченой мойвой и оливками

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **3**
Ккал: **258**

Ингредиенты

хлеб – 6 ломтиков
копченая мойва – 6 шт.
оливки – 6 шт.

лук-порей – 50 г
лимон ¼ шт.
маринованные огурцы – 3 шт.

1 У мойвы аккуратно вынуть хребет.
2 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.
3 Лимон нарезать небольшими треугольными ломтиками.
4 Огурцы нарезать кружочками.
5 На каждый ломтик хлеба положить мойву, оливки, лук-порей, несколько кружочков огурцов и лимон.
6 Бутерброды выложить на тарелку, оформить оставшимися огурцами.

• *Вместо оливок для украшения бутербродов можно использовать маслины без косточек.*
• *Для приготовления бутербродов с копченой или соленой рыбой лучше всего использовать ржаной хлеб.*
• *Бутерброды с копченой или соленой рыбой будут намного вкуснее, если ломтики хлеба предварительно обжарить с обеих сторон в сливочном масле или подсушить в тостере.*
• *Бутерброды с копченой мойвой можно украсить веточками петрушки и укропа.*
• *Бутерброды будут вкуснее, если перед их приготовлением лук-порей сбрызнуть винным уксусом или лимонным соком и оставить на 3–5 мин.*

Закуска из вареной рыбы и баклажанов

Время приготовления (мин): **35**
Порций: **2**
Ккал: **279**

Ингредиенты

филе судака – 300 г.
чеснок – 3 зубчика
пекинская капуста – 50 г.
баклажаны – 2 шт.
болгарский перец – 50 г.
раст. масло – 2 ст.л.
зелень укропа
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Филе судака вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, добавить соль, варить в течение 10–15 мин, остудить, нарезать кусочками средней величины.

2 Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с обеих сторон до готовности.

3 Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

4 Листья пекинской капусты вымыть.

5 Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

6 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками средней величины.

7 Баклажаны, болгарский перец и рыбу выложить в тарелку на листья пекинской капусты.

8 Готовое блюдо посыпать перцем, чесноком и зеленью укропа.

• *Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ при оттаивании мороженой рыбы в воде, в воду следует добавлять соль (7-10 г на 1 л воды). Разделочную доску, впитавшую в себя запах рыбы, нужно вымыть холодной водой, а затем протереть салфеткой, смоченной в слабом растворе уксуса.*

Закуска из семги и зеленого лука

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **247**

Ингредиенты

филе соленой семги – 250 г.
майонез – 1 ст. л.
лимон – ¼ шт.
зеленый лук
листья салата

1 Филе семги нарезать тонкими длинными ломтиками.

2 Зеленый лук вымыть, бóльшую часть мелко нарезать.

3 Листья салата вымыть, обдать кипятком, сбрызнуть частью лимонного сока.

4 Семгу выложить в тарелку на листья салата, посыпать зеленым луком, оформить перьями зеленого лука.

5 Майонез перемешать с оставшимся лимонным соком и полить приготовленным соусом готовое блюдо.

• *Семгу можно засолить в домашних условиях. Для этого ее нужно промыть холодной водой, почистить, отрезать голову, плавники и хвостовую часть. Затем следует сделать надрез со стороны хребта, аккуратно разделить рыбу на две части, удалить хребет и реберные кости, сбрызнуть каждую половинку водкой, натереть солью и красным молотым перцем, смазать оливковым маслом. После этого рыбу нужно оставить при комнатной температуре на 3 ч, а затем положить в холодильник. Через 24 ч семгу можно подавать к столу, предварительно нарезав тонкими ломтиками.*

Канапе из огурцов с креветками

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **196**

Ингредиенты

огурец – 1 шт.
креветки – 150 г.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 2 ч. л.
маслины – 5 шт.
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить 3 мин, опустить в холодную воду, очистить.

2 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

3 Маслины нарезать кружочками.

4 Огурец вымыть и нарезать толстыми кружочками.

5 Зелень петрушки и укропа вымыть.

6 На каждый кружочек огурца выложить жареный лук и креветки.

7 Канапе украсить кружочками маслин и веточками укропа, выложить в тарелку, оформить веточками петрушки.

• Креветки следует опускать только в кипящую воду и варить на сильном огне.

• В процессе длительной тепловой обработки креветки теряют бóльшую часть содержащихся в них ценных питательных веществ.

• Канапе из огурцов с креветками можно подать к столу с соевым соусом или карри.

Канапе из картофеля с сельдью

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **3**
Ккал: **352**

Ингредиенты

вареный картофель – 3 шт.
соленая сельдь – 250 г.
репчатый лук – 1 шт.
уксус – 2 ч. л.

сахар – ½ ч. л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Сельдь разделать на филе, нарезать тонкими длинными ломтиками.

2 Картофель очистить, нарезать кружочками.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

4 Для приготовления маринада 2 ст. л. воды смешать с солью, сахаром, перцем и уксусом.

5 Лук залить маринадом и оставить на 5 мин.

6 Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

7 Каждый ломтик сельди свернуть рулетом и выложить на кружочек картофеля.

8 Канапе выложить в тарелку, посыпать зеленью укропа, украсить кольцами маринованного лука.

• *Для приготовления канапе лучше всего использовать молодой картофель.*

• *Канапе будут вкуснее, если ломтики сельди полить растительным маслом или горчичным соусом.*

• *Зелень укропа лучше всего резать, а не рубить. Рубленая зелень очень быстро теряет ароматические вещества.*

Канапе из огурцов с семгой

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **3**
Ккал: **203**

Ингредиенты

огурцы – 2 шт.
соленая семга – 150 г.
зеленый горошек – 50 г.
консервированная фасоль – 50 г.
зелень укропа

1 Семгу нарезать тонкими длинными ломтиками.

2 Огурцы вымыть. Один огурец очистить, нарезать крупными прямоугольными ломтиками, другой – кружочками.

3 Зелень укропа вымыть.

4 На каждый ломтик семги положить веточку укропа, свернуть рулетиком.

5 В каждый ломтик огурца воткнуть шпажку.

6 Продукты нанизать на шпажки в такой последовательности: кружочек огурца, семга, фасоль, зеленый горошек.

7 В каждый ломтик огурца воткнуть еще по одной шпажке, нанизав на нее кружочки огурца и зеленый горошек.

• *Для приготовления канапе желательно использовать крупные*

огурцы.

• Чтобы нарезать огурец фигурно, на его поверхности ножом для каннелирования следует сделать бороздки. После этого нужно нарезать огурец кружочками.

• Для приготовления рулетиков из семги можно использовать любую свежую зелень.

Огурцы, фаршированные кальмарами и овощами

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **188**

Ингредиенты

огурцы – 2 шт.
кальмары – 150 г.
редис – 4 шт.
болгарский перец – 1 шт.
кукуруза – 50 г.
листья салата – 4 шт.

зелень укропа
соль – по вкусу

1 Кальмары вымыть, обдать кипятком, удалить кожицу, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2–3 мин.

2 Кальмары остудить и нарезать тонкими полосками.

3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

4 Редис вымыть, фигурно нарезать.

5 Зелень укропа и листья салата вымыть.

6 Огурцы вымыть. Вдоль каждого огурца сделать глубокий надрез, вырезать середину так, чтобы получились «лодочки».

7 В каждую «лодочку» положить по одному листу салата.

8 Кальмары, болгарский перец и кукурузу смешать и нафаршировать получен ной смесью огурцы.

9 Огурцы украсить редисом и веточками укропа.

10 Готовое блюдо оформить оставшимися листьями салата.

• *Перед тепловой обработкой кальмары необходимо несколько раз промыть под струей холодной воды.*

Фаршированные крабовые палочки

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **344**

Ингредиенты

крабовые палочки – 100 г.
яйца – 2 шт.
грецкие орехи – 4 шт.
чеснок – 2 зубчика
майонез – 40 г.
помидор – 1 шт.
листья салата
соль – по вкусу

1 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки.

3 Из грецких орехов вынуть ядра, нарубить, обжарить на сковороде без масла.

4 Для приготовления начинки яйца перемешать с орехами, чесноком и майонезом, посолить.

5 Крабовые палочки освободить от упаковки, залить кипящей водой, варить в течение 2 мин, остудить, развернуть.

6 На крабовые палочки выложить начинку, свернуть

рулетиками.

7 Листья салата вымыть.

8 Помидор вымыть, нарезать полукружиями.

9 Рулетики из крабовых палочек выложить в тарелку на листья салата.

10 Готовое блюдо оформить ломтиком помидора.

• *Чтобы грецкие орехи не прогоркли, их следует хранить в сухом прохладном месте.*

• *Яйца с треснувшей скорлупой не вытекут, если их варить в очень соленой воде.*

Салаты

К салатам у меня особенное отношение, я бы даже сказала, особое расположение. Ведь это такое универсальное блюдо, которое может выступать и как закуска, и как альтернативный гарнир к мясным и рыбным блюдам, и как отдельное, самостоятельное блюдо.

Я очень люблю салаты и, в принципе, вполне ими наедаюсь. Мне нравятся любые салаты, но больше всего овощные – свекольные, морковные. Обожаю селедку под шубой, оливье признаю только с колбасой.

Кстати, об оливье… Знаете ли вы, что этот салат придумал французский повар в середине XIX века и изначально он готовился из икры, маринованных каперсов и огурцов, мелко нарезанных яиц и сои?! «Почему же современный салат абсолютно другой?!» – спросите вы. Все очень просто. Вскоре после изобретения рецепт был скопирован другим поваром, который работал в московском ресторане, где он стал готовить салат в несколько измененном варианте. Как раз в том, который мы знаем сегодня. И что удивительно: тогда, как и сейчас, оливье заправляли майонезом «Провансаль», правда в XIX веке он именовался соусом.

Я же для заправки салатов предпочитаю использовать

оливковое масло и (только в каких-то отдельных случаях) легкий майонез. Хотя оливковое масло все-таки в приоритете. Да, его вкус не такой, как у майонеза, к этому просто нужно привыкнуть. Ведь употребление оливкового масла – это такая классная профилактика всех заболеваний! Вот в Испании, например, все курят, но там самый низкий процент раковых и сердечных заболеваний. А все почему?! Потому что они употребляют в еду оливковое масло и пьют хорошее красное вино. А майонез – это лишняя нагрузка на печень плюс абсолютно ненужные нам калории, которые так и норовят осесть у нас в самых неподходящих местах. В общем, оливковое масло!

После того как вы заправили салат, неплохо бы дать ему постоять некоторое время в прохладном месте, чтобы ингредиенты пропитались ароматом друг друга, образуя новый, совершенно неповторимый вкус.

В нашей семье принято подавать салаты вместе с закусками. Если вы делаете точно так же, отлично! Правда есть одно но… Многие люди, достав салат из холодильника, сразу несут его к столу. Это неправильно. Перед подачей блюдо должно постоять 5–10 минут при комнатной температуре. Объяснять, почему надо делать именно так, нет смысла. Попробуйте, и вы сами все поймете.

Пару слов о хранении. Салаты я не храню. Если что-то осталось после еды, как правило, выбрасываю, а в следующий раз готовлю меньше. В данном случае кухня должна быть «сиюминутной». Вот вы приготовили салат, поставили на стол, он «пожил» максимум 5–6 часов, и все, дальше его уже есть не стоит. Дальше это уже «мертвое» блюдо, пользы организму оно не принесет. Есть, конечно, блюда, которые могут постоять. Например, борщ. Через сутки, когда настоится, он будет еще вкуснее. Но это совсем не значит, что он будет таким же вкусным через неделю. Помните об этом!

Салаты из овощей и грибов

Салат из капусты и маринованных грибов

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **149**

Ингредиенты

квашеная капуста – 200 г.
маринованные грибы – 200 г.
стебель сельдерея – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 2 ст. л.
зелень укропа
тмин – по вкусу
соль – по вкусу

1 Стебель сельдерея вымыть, нарезать кружочками.

2 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

3 Зелень укропа вымыть и измельчить.

4 Грибы нарезать небольшими ломтиками.

5 Капусту смешать с луком, грибами, сельдереем и зеленью укропа.

6 Салат выложить в тарелку, посолить, посыпать тмином, заправить растительным маслом и перемешать.

• *Для приготовления этого салата можно использовать свежую белокочанную капусту. Ее следует нарубить, перетереть с солью и сахаром и сбрызнуть уксусом.*

• *Для заправки этого салата можно использовать смесь растительного масла, молотого перца и уксуса.*

• *В салат из квашеной капусты и грибов можно добавить немного тертого хрена.*

• *Вместо сельдерея для приготовления этого салата можно использовать редьку или редис.*

Салат из редиса с сыром и кешью

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **131**

Ингредиенты

редис – 10 г.
орехи кешью – 15 шт.
болгарский перец – 1 шт.
пекинская капуста – 50 г.
раст. масло – 1 ст. л.
лимон – ¼ шт.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Редис вымыть и нарезать кружочками.
2 Листья пекинской капусты вымыть и нарезать полосками.
3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.
4 Зелень петрушки вымыть.
5 Для приготовления заправки растительное масло смешать с солью и лимонным соком.
6 Редис, болгарский перец, орехи кешью и пекинскую капусту выложить в салатницу, полить заправкой и перемешать.
7 Салат украсить листиками петрушки.

• Для придания салату пикантного вкуса в заправку следует добавить молотый перец, тмин и шафран.

• Вместо орехов кешью для приготовления этого салата можно использовать фундук или фисташки.

• Салат будет вкуснее, если орехи предварительно обжарить на сковороде без масла.

• В салат из редиса можно добавить репчатый лук, предварительно замаринованный или обжаренный в растительном масле.

Салат из помидоров, вареного картофеля и стручковой фасоли

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **265**

Ингредиенты

помидоры – 2 шт.

вареный картофель – 1 шт.
болгарский перец – 1 шт.
стручковая фасоль – 50 г.
пекинская капуста – 50 г.
квашеная капуста – 50 г.
корейская морковь – 20 г.
раст. масло – 1 ст. л.
виноград – 50 г.
соль – по вкусу

1 Фасоль вымыть, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5–7 мин, откинуть на сито, остудить.

2 Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

3 Картофель очистить и нарезать кружочками.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками.

5 Виноград и листья пекинской капусты вымыть.

6 Листья квашеной капусты нарезать квадратными кусочками.

7 Помидоры, картофель, фасоль, болгарский перец и листья квашеной капусты выложить в салатницу, посолить, заправить растительным маслом перемешать.

8 Салат украсить виноградом и корейской морковью.

• *Для приготовления этого салата можно использовать не вареную, а консервированную стручковую фасоль.*

• *Чтобы картофель быстрее сварился, в воду следует добавить несколько капель растительного масла.*

• *Для украшения салата можно использовать свежую морковь.*

Салат из помидоров и квашеной капусты

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **137**

Ингредиенты

помидоры – 2 шт.
квашеная капуста – 200 г.
маринованный огурец – 1 шт.
корейская морковь – 20 г.
раст. масло – 1 ст. л.
горчичный соус – 1 ст. л.
морковь – 1 шт.

1 Морковь вымыть, варить до полуготовности, остудить, очистить, вырезать из нее цветочки.

2 Помидоры вымыть, нарезать полукружиями.

3 Огурец нарезать кружочками.

4 Помидоры, квашеную капусту, корейскую морковь и огурец смешать, заправить растительным маслом, выложить в салатницу.

5 Салат оформить цветочками из моркови и горчичным соусом.

• *Горчичный соус можно приготовить в домашних условиях. Для этого 50 г сливочного масла следует растопить на сковороде,*

добавить 3 ст. л. сливок, 2 ст. л. сухой горчицы, молотый перец, мелко нарезанный репчатый лук, соль, несколько капель лимонного сока, тщательно перемешать и, помешивая, довести до кипения. После того как соус остынет, его нужно взбить.

• Если горчичный соус получился слишком жидким, в него необходимо добавить 1–2 ч. л. муки, разведенной в 1 ст. л. воды, и, помешивая, снова довести до кипения.

Овощной салат с морской капустой

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **144**

Ингредиенты

морская капуста – 150 г.
болгарский перец – 1 шт.
редис – 6 шт.
пекинская капуста – 200 г.
репчатый лук – 1 шт.

раст. масло – 1 ст. л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Редис вымыть, 5 шт. нарезать кружочками, оставшийся – цветочками.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками.

3 Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками.

4 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

5 Морскую капусту, кружочки редиса, болгарский перец, репчатый лук и пекинскую капусту выложить в салатницу, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

6 Салат украсить цветочками редиса.

• *Листья пекинской капусты содержат много ценных для организма человека питательных веществ, в число которых входят белок (в 2 раза больше, чем в белокочанной капусте), углеводы, каротин и витамин С (в 2 раза больше, чем в листовом салате).*

• *Салат будет вкуснее, если в него добавить сваренное вкрутую яйцо.*

• *Вкус салата будет насыщеннее, если перец и соль предварительно смешать с растительным маслом. Также в заправку можно добавить несколько капель винного уксуса или лимонного сока.*

Салат из грибов, яблок и спаржи

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **263**

Ингредиенты

шампиньоны – 150 г.
яблоки – 2 шт.
корейская спаржа – 100 г.
репчатый лук – 2 шт.
апельсин – ½ шт.
раст. масло – 1 ст. л.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на среднем огне, посолить, влить немного воды, тушить в течение 10–15 мин, остудить.

2 Апельсин очистить, разобрать на дольки, несколько штук оставить для украшения, из оставшихся выжать сок.

3 Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть апельсиновым соком.

4 Лук очистить. Одну луковицу нарезать кольцами, из оставшейся вырезать лилии.

5 Зелень укропа вымыть.

6 Яблоки и спаржу выложить в середину салатницы, по краю выложить грибы.

7 Салат украсить кольцами лука и лилиями из лука.

8 Готовое блюдо оформить дольками апельсина и веточками укропа.

• *Чтобы вырезать лилию из лука, следует разрезать его пополам по зигзагообразной линии, которая должна иметь острые углы, вершины которых не достигают низа луковицы и его верхушки на 3–5 мм.*

Салаты из мяса и мясных продуктов

Салат из отварной курицы и болгарского перца

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **310**

Ингредиенты

курица – 250 г.
болгарский перец – 1 шт.
морковь – 1 шт.
виноград – 50 г.
раст. масло – 1 ст. л.
лимон – ¼ шт.
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Курицу вымыть, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, посолить, варить в течение 15 мин на среднем огне, убавить огонь до минимума, варить до готовности, остудить, отделить мясо от костей.

2 Мясо курицы нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть частью лимонного сока.

3 Морковь вымыть, варить до готовности, остудить, очистить, нарезать соломкой.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками.

5 Виноград вымыть и нарезать кружочками.

6 Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

7 Растительное масло смешать с оставшимся лимонным соком и солью.

8 Мясо курицы, болгарский перец, виноград и морковь выложить в салатницу, полить приготовленной заправкой, посыпать зеленью петрушки и укропа.

• *Время тепловой обработки старой курицы уменьшится, если ее варить 20–30 мин, а затем залить на 5 мин холодной водой.*

Салат из отварной курицы и редьки

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **286**

Ингредиенты

курица – 250 г.
редька дайкон – 1 шт.
грецкие орехи – 2 шт.
виноград – 50 г.
майонез – 1 ст. л.
зеленый лук
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Курицу вымыть, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, посолить, варить в течение 15 мин на среднем огне, убавить огонь до минимума, варить до готовности, остудить, отделить мясо от костей.

2 Мясо курицы нарезать небольшими ломтиками.

3 Редьку вымыть, очистить, нарезать соломкой.

4 Зеленый лук вымыть и нарубить.

5 Зелень петрушки и укропа вымыть.

6 Из грецких орехов вынуть ядра, измельчить.

7 Виноград вымыть.

8 Мясо курицы перемешать с редькой и орехами, посолить, выложить в салатницу, полить майонезом, посыпать зеленым луком.

9 Салат оформить веточками петрушки, укропа, украсить ягодами винограда.

• *При варке курицы для салата в бульон не следует добавлять лавровый лист и коренья. В противном случае мясо курицы потеряет свойственный ему аромат.*

• *Салат будет вкуснее, если в него добавить обжаренный репчатый лук.*

Салат из отварной курицы, цветной капусты и брокколи

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **3**
Ккал: **321**

Ингредиенты

курица – 300 г.
цветная капуста – 200 г.
брокколи – 100 г.
сыр – 100 г.
раст. масло – 1 ст. л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Курицу вымыть, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, посолить, варить в течение 15 мин на среднем огне, убавить огонь до минимума, варить до готовности, остудить, отделить мясо от костей.

2 Мясо курицы нарезать небольшими ломтиками.

3 Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 мин, остудить.

4 Сыр натереть на крупной терке.

5 Зелень укропа вымыть.

6 Мясо курицы и цветную капусту выложить в салатницу, заправить растительным маслом, перемешать.

7 Салат поперчить, украсить брокколи и веточками укропа.

• *Чтобы цветная капуста не пожелтела при варке, нужно добавить в воду ломтик лимона или немного лимонного сока.*

• *Свежезамороженную цветную капусту следует класть в кипящую воду.*

• *Цветную капусту и брокколи следует варить в отдельной посуде. При варке в одной кастрюле овощи потеряют свойственный им вкус и аромат.*

Салат из копченой курицы, риса и грейпфрута

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **347**

Ингредиенты

копченая курица – 250 г.
рис – 100 г.
грейпфрут – 1 шт.
грецкий орех – 1 шт.
майонез – 1 ст. л.
листья салата
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими ломтиками.

2 Рис залить холодной водой, посолить, варить до готовности, остудить.

3 Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки, нарезать небольшими кусочками.

4 Из грецкого ореха вынуть ядро, измельчить.

5 Листья салата вымыть, часть мелко нарезать.

6 Зелень петрушки вымыть.

7 Мясо курицы смешать с рисом, орехами, грейпфрутом,

нарезанными листьями салата, выложить в салатницу на листья салата.

8 Салат полить майонезом, украсить листиками петрушки.

• *Чтобы рис не потемнел и получился рассыпчатым, в воду, в которой он варится, следует добавить несколько капель уксуса или лимонного сока. Когда рис будет готов, его нужно откинуть на сито и промыть холодной кипяченой водой.*

• *Перед тем как варить рис, его следует перебрать и промыть холодной проточной водой.*

Салат из копченой курицы, картофеля фри и яиц

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **412**

Ингредиенты

копченая курица – 150 г.
картофель – 2 шт.
яйцо – 1 шт.

помидоры – 2 шт.
раст. масло – 4 ст. л.
кукуруза – 30 г.
зеленый горошек – 30 г.
майонез – 1 ст. л.
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими ломтиками.

2 Картофель вымыть, очистить, фигурно нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, жарить в кипящем масле до готовности, остудить.

3 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

4 Помидоры вымыть, нарезать полукружиями.

5 Зелень укропа и петрушки вымыть.

6 Продукты выложить в тарелку слоями: картофель фри, помидоры, мясо курицы, зеленый горошек, кукуруза, яйцо.

7 Салат полить майонезом, украсить листиками петрушки и веточками укропа.

• *Чтобы картофель фри получился хрустящим, его следует солить за 2–3 мин до окончания тепловой обработки. Его следует вынуть из сковороды шумовкой, а затем удалить излишки растительного масла, промокнув салфеткой. Только после этого картофель можно добавлять в салат.*

Салат из копченой курицы, картофеля и редиса

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **352**

Ингредиенты

копченая курица – 200 г.
картофель – 2 шт.
редис – 5 шт.
маринованные огурцы – 2 шт.
раст. масло – 1 ст. л.
зеленый лук
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими ломтиками.

2 Картофель вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кружочками.

3 Редис вымыть, нарезать цветочками.

4 Маринованные огурцы нарезать кружочками.

5 Зеленый лук и зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

6 Картофель, мясо курицы, редис и маринованные огурцы выложить в салатницу, посолить, сбрызнуть растительным

маслом.

7 Салат поперчить, посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

• *Чтобы вырезать из редиса цветочки, по всей его поверхности обычным или каннелировочным ножом следует сделать глубокие бороздки, а затем нарезать редис кружочками.*

• *Для приготовления салатов не следует использовать картофель рассыпчатых сортов.*

• *Салат будет вкуснее, если его полить майонезом или заправкой, приготовленной из растительного масла, чеснока, соли и молотого перца.*

Салат из копченой курицы, сыра и маслин

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **327**

Ингредиенты

копченая курица – 200 г.

сыр – 150 г.
маслины – 70 г.
маринованные грибы – 50 г.
огурец – 1 шт.
листья салата
зеленый лук
зелень укропа

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими ломтиками.

2 Сыр нарезать кубиками, маслины – кружочками.

3 Огурец вымыть, нарезать кубиками.

4 Зеленый лук вымыть, нарубить.

5 Листья салата и зелень укропа вымыть.

6 Мясо курицы, маслины, сыр, маринованные грибы, огурец и зеленый лук перемешать, выложить в салатницу на листья салата.

7 Салат украсить веточками укропа.

• *Подсохший сыр станет снова мягким и свежим, если его положить в молоко на 15–20 мин.*

• *Если огурцы горчат, их следует сначала очистить, а затем нарезать и добавить в салат.*

• *Если маринованные грибы очень крупные, перед добавлением в салат их следует нарезать небольшими ломтиками.*

• *При желании этот салат можно заправить майонезом или оливковым маслом.*

Салат из копченой курицы и винограда

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **330**

Ингредиенты

копченая курица – 250 г.
виноград – 150 г.
семена кунжута – 1 ч. л.
лимон – ¼ шт.
зеленый лук
зелень петрушки
листья салата
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими кусочками.

2 Виноград вымыть, нарезать кружочками.

3 Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

4 Листья салата вымыть, обдать кипятком, сбрызнуть частью лимонного сока.

5 Оставшийся лимонный сок перемешать с солью.

6 Мясо курицы, виноград, зеленый лук, зелень петрушки, семена кунжута перемешать, сбрызнуть оставшимся лимонным

соком, выложить в салатницу на листья салата.

7 Готовый салат поперчить.

• *Салат будет вкуснее, если его заправить соусом, приготовленным по следующему рецепту: 1 ч. л. молотых семян кунжута смешать до однородного состояния с 3 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. измельченного чеснока, ½ ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. жидкого меда и солью.*

• *Для приготовления этого салата желательно выбирать виноград кислых сортов без косточек. Вместо винограда можно использовать предварительно замоченный изюм.*

Салат из копченой курицы и корейской моркови

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **389**

Ингредиенты

копченая курица – 150 г.
корейская морковь – 100 г.

консервированная фасоль – 100 г.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 1 ст. л.
майонез – 2 ст. л.
уксус – 1 ч. л.
зелень петрушки

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими кусочками.

2 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить, помешивая, на слабом огне в течение 3–5 мин, остудить.

3 Зелень петрушки вымыть.

4 Мясо курицы, лук и фасоль выложить в салатницу, заправить майонезом, перемешать.

5 Сверху выложить корейскую морковь.

6 Салат украсить веточками петрушки.

• *Корейскую морковь можно приготовить в домашних условиях. Для этого 2–4 моркови следует вымыть, очистить, натереть на специальной терке или нарезать тонкой соломкой, перемешать с 1 ч. л. сахара, ¼ ч. л. соли, ½ ч. л. молотого перца, ¼ ч. л. кориандра, 2 зубчиками измельченного чеснока, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса и 2–3 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла. Морковь нужно оставить на 3 ч при комнатной температуре, а затем поместить в холодильник на сутки. Готовый салат можно полить небольшим количеством соевого соуса.*

Салат из копченой курицы, овощей и сыра

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **362**

Ингредиенты

копченая курица – 150 г.
огурцы – 2 шт.
помидор – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
сыр – 100 г.
майонез – 1 ст. л.
перепелиные яйца – 3 шт.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими ломтиками.

2 Сыр натереть на крупной терке.

3 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать каждое вдоль на 3–4 части.

4 Огурцы вымыть, нарезать кубиками.

5 Помидор вымыть, нарезать небольшими кусочками.

6 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

7 Зелень укропа вымыть.

8 В середину тарелки выложить сыр, вокруг него – помидор, затем мясо курицы, лук и огурцы.

9 Салат посолить, полить майонезом, украсить перепелиными яйцами и веточками укропа.

• *Чтобы очистить сваренные вкрутую перепелиные яйца от скорлупы, необходимо положить их в раствор столового уксуса (2/3 стакана уксуса и 1/3 стакана воды). Через некоторое время скорлупа яиц полностью растворится, а оставшуюся под скорлупой пленку будет легко снять. Если яйца нужно очистить быстро, на скорлупе острым ножом следует сделать поперечный надрез. После этого яйца можно будет легко очистить кончиком ножа.*

Салат из копченой курицы, теши семги и помидоров

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **369**

Ингредиенты

копченая курица – 150 г.

теша семги – 100 г.
помидоры – 2 шт.
яйцо – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
маслины – 3 шт.
уксус – 1 ч. л.
зеленый лук
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Мясо копченой курицы отделить от костей, нарезать небольшими кусочками.

2 Тешу семги нарезать тонкими ломтиками.

3 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на 4 части.

4 Помидоры вымыть, нарезать полукружиями, посолить.

5 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукружиями, сбрызнуть уксусом.

6 Зеленый лук вымыть.

7 Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

8 Мясо курицы и тешу семги выложить в середину салатницы, по краю разложить помидоры, четвертинки яйца и репчатый лук.

9 Салат оформить маслинами и стрелками зеленого лука, посыпать зеленью петрушки.

• *Чтобы сварить яйца в микроволновой печи, нужно завернуть их в фольгу, положить в огнеупорную посуду и залить холодной водой (около 100–150 мл). При мощности 70–80 % яйца сварятся вкрутую через 2–3 мин.*

Салат из куриной печени и овощей

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **331**

Ингредиенты

куриная печень – 250 г.
огурцы – 3 шт.
помидоры – 2 шт.
майонез – 1 ст. л.
раст. масло – 2 ст. л.
лимон – ¼ шт.
зелень укропа
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Куриную печень вымыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить на среднем огне до готовности, сбрызнуть частью лимонного сока, остудить.

2 Огурцы вымыть. 2 огурца нарезать кубиками, оставшийся – полукружиями.

3 Помидоры вымыть и нарезать небольшими кусочками.

4 Зелень укропа вымыть.

5 Куриную печень, помидоры и нарезанные кубиками огурцы

перемешать, выложить в салатницу.

6 Майонез смешать с оставшимся лимонным соком.

7 Салат полить приготовленной заправкой, оформить полукружиями огурца, украсить веточками укропа.

• *Куриная печень будет вкуснее, если тушить ее с добавлением небольшого количества майонеза.*

• *Солить куриную печень следует за несколько минут до окончания тепловой обработки, в противном случае она будет жесткой.*

Салат из отварной говядины и зерен граната

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **333**

Ингредиенты

говядина – 200 г.
гранат – 1 шт.
вареный картофель – 1 шт.

яйцо – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
корейская морковь – 30 г.
уксус – 2 ч.л.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать кубиками.

2 Картофель очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить.

3 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками.

4 Гранат вымыть, разрезать, вынуть зерна.

5 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть уксусом.

6 Зелень укропа вымыть.

7 Картофель, мясо, зерна граната, репчатый лук и яйцо перемешать, выложить в салатницу.

8 Салат украсить корейской морковью и веточками укропа.

• *Говядина сварится быстрее и будет вкуснее, если в бульон добавить 2 ч. л. лимонного сока.*

• *Чтобы сократить время приготовления говядины, перед тепловой обработкой ее следует нарезать, отбить, натереть сухой горчицей, поставить в холодильник на 30 мин, а затем промыть холодной водой.*

Салат из отварной говядины и картофеля

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **329**

Ингредиенты

говядина – 200 г.
вареный картофель – 1 шт.
редис – 4 шт.
зеленый горошек – 50 г.
квашеная капуста – 50 г.
свекла – 1 шт.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, поперчить, варить до готовности, остудить, нарезать соломкой.

2 Свеклу вымыть, очистить, выжать сок.

3 Листья квашеной капусты нарезать квадратными кусочками, залить свекольным соком, оставить на 20–30 мин.

4 Редис вымыть, нарезать полукружиями.

5 Картофель вымыть, очистить, нарезать полукружиями.

6 Зелень укропа вымыть.

7 Мясо, картофель и редис перемешать, выложить в салатницу на листья квашеной капусты.

8 Салат украсить веточками укропа и зеленым горошком.

• *Капуста приобретет более насыщенный цвет, если ее заранее заквасить в свекольном соке. Для этого капусту следует крупно нарезать, перетереть с солью и молотым перцем, пересыпать гвоздикой и тмином, плотно уложить в кастрюлю, залить свекольным соком, поставить под гнет, выдержать в течение 3–5 ч при комнатной температуре, а затем поставить в прохладное место на сутки.*

Салат из отварной говядины, овощей и яиц

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **371**

Ингредиенты

говядина – 200 г.
помидор – 1 шт.

вареный картофель – 1 шт.
маринованные огурцы – 2 шт.
кукуруза – 50 г.
яйцо – 1 шт.
майонез – 1 ст. л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, поперчить, варить до готовности, остудить, нарезать соломкой.

2 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

3 Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.

4 Маринованные огурцы нарезать соломкой.

5 Зелень укропа вымыть.

6 Помидор вымыть, нарезать дольками.

7 Мясо, картофель, огурцы и кукурузу перемешать, выложить на тарелку.

8 По краю тарелки выложить дольки помидора и ломтики яйца.

9 Салат украсить веточками укропа и полить майонезом.

• *Лучше всего размораживать мясо на воздухе при комнатной температуре. При размораживании в воде оно теряет свою питательную ценность. Также не следует замораживать повторно оттаявшее мясо – после тепловой обработки оно будет жестким и невкусным.*

Салат из отварной говядины и болгарского перца

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **341**

Ингредиенты

говядина – 200 г.
болгарский перец – 2 шт.
маринованные огурцы – 2 шт.
гранат – ½ шт
раст. масло – 2 ст. л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, поперчить, варить до готовности, остудить, нарезать соломкой.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками.

3 Гранат вымыть, вынуть зерна.

4 Маринованные огурцы нарезать кружочками.

5 Зелень укропа вымыть и измельчить.

6 Говядину перемешать с болгарским перцем, маринованными огурцами, зернами граната и зеленью укропа.

7 Салат поперчить и заправить растительным маслом.

• Мясо следует мыть теплой водой, а ополаскивать холодной.

• Если нет возможности поместить мясо в холодильник, его необходимо промыть холодной водой, завернуть в смоченную уксусом салфетку и положить в прохладное место. В этом случае мясо не испортится в течение 48 ч.

• Говядина быстрее сварится, если за 1 ч до тепловой обработки сбрызнуть ее лимонным соком или полить соком дыни.

Салат из отварной говядины, корейской моркови и сыра

Время приготовления (мин): **50**
Порций: **2**
Ккал: **398**

Ингредиенты

говядина – 200 г.
корейская морковь – 200 г.
сыр – 100 г.

кукуруза – 70 г.
майонез – 2 ч. л.
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать кубиками.

2 Сыр нарезать кубиками.

3 Мясо, сыр, консервированную кукурузу и корейскую морковь выложить в салатницу, перемешать.

4 Салат полить майонезом и поперчить.

• Перед приготовлением мяса не следует срезать с его поверхности весь жир. Тонкий слой жира способствует сохранению влаги, благодаря чему мясо получится более сочным.

• Если говядина жесткая, перед тепловой обработкой ее следует залить молоком и оставить на 1 ч.

• Вареная говядина будет более сочной, если залить ее кипящей водой и варить под крышкой при слабом кипении бульона.

• Салат будет вкуснее, если для его заправки использовать майонез, смешанный с измельченным чесноком и молотым черным перцем.

• Твердый сыр можно хранить в холодильнике 7-10 дней. Срок хранения мягкого сыра составляет 2–3 дня.

Салат из ветчины и овощей

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **392**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.
болгарский перец – 2 шт.
огурец – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
кукуруза – 100 г.
рис – 50 г.
раст. масло – 2 ст. л.
зелень укропа
зелень петрушки
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Рис варить до готовности, остудить.
2 Ветчину нарезать кубиками.
3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками.
4 Огурец вымыть, нарезать кубиками.
5 Лук очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками.
6 Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

7 Рис, ветчину, болгарский перец, огурец, лук, консервированную кукурузу, зелень петрушки и укропа выложить в салатницу, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

8 Салат поперчить.

• *Чтобы при нарезке лука не слезились глаза, на кончик ножа следует наколоть небольшой кусочек хлебного мякиша.*

• *Мыть, чистить и нарезать овощи следует непосредственно перед приготовлением салата. Овощи, нарезанные заранее, теряют бóльшую часть содержащихся в них витаминов.*

Салат из ветчины, картофеля и перепелиных яиц

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **325**

Ингредиенты

ветчина – 150 г.
вареный картофель – 2 шт.

перепелиные яйца – 2 шт.
квашеная капуста – ½ шт.
маринованные огурцы – 2 шт.
маслины – 50 г.
раст. масло – 2 ст. л.
зелень укропа

1 Ветчину нарезать кубиками.
2 Картофель очистить и нарезать полукружиями.
3 Перепелиные яйца сварить вкрутую, очистить. Каждое яйцо фигурно разрезать на 2 половинки.
4 Маринованные огурцы нарезать кружочками.
5 Зелень укропа вымыть.
6 Маслины разрезать на половинки.
7 Ветчину, картофель, маринованные огурцы и квашеную капусту выложить на тарелку, сбрызнуть растительным маслом.
8 Салат оформить маслинами, украсить перепелиными яйцами и веточками укропа.

• *Для приготовления этого салата можно использовать пикантные маринованные огурцы. Для этого мелкие огурцы следует вымыть, обдать кипятком, сложить слоями в банку, перекладывая каждый слой эстрагоном, тмином и лавровым листом, добавить в банку мелко нарезанный чеснок и стручок красного перца. Затем нужно залить огурцы прокипяченным и охлажденным уксусом, накрыть банку бумагой, завязать, оставить на 48 ч, влить еще немного уксуса и убрать на хранение.*

Салат из ветчины, перепелиных яиц и сельдерея

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **319**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.
болгарский перец – 1 шт.
перепелиные яйца – 5 шт.
стебель сельдерея – 70 г.
картофель – 1 шт.
зеленый горошек – 50 г.
раст. масло – 1 ст.л.
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Ветчину нарезать кубиками.

2 Перепелиные яйца сварить вкрутую. 3 яйца нарезать ломтиками, оставшиеся разрезать на половинки.

3 Стебель сельдерея вымыть, нарезать кружочками.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими длинными ломтиками.

5 Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.

6 Ветчину, нарезанные перепелиные яйца, картофель и сельдерей выложить в салатницу, посолить, заправить

растительным маслом, перемешать.

7 Салат оформить зеленым горошком, украсить ломтиками болгарского перца и половинками перепелиных яиц.

8 Готовое блюдо поперчить.

• *Салат будет вкуснее, если сельдерей предварительно подвергнуть тепловой обработке. Для этого стебель сельдерея следует вымыть, нарезать, выложить в дуршлаг или пароварку и варить на пару в течение 3 мин. Затем сельдерей необходимо промыть холодной водой и сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока.*

Салат из ветчины и свеклы

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **287**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.
свекла – 1 шт.

чеснок – 2 зубчика
раст. масло – 1 ст. л.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Свеклу вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить до готовности, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
2 Ветчину нарезать соломкой.
3 Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.
4 Зелень петрушки вымыть.
5 Свеклу перемешать с ветчиной и чесноком, посолить, заправить растительным маслом.
6 Салат украсить листиками петрушки.

• Чтобы при варке свеклы удалить специфический запах, в кастрюлю следует положить корочку ржаного хлеба.
• Свеклу нельзя варить в подсоленной воде – она будет невкусной.
• При чистке свеклы нельзя полностью срезать ее корень. В противном случае вареная свекла потеряет присущий ей насыщенный цвет. Чтобы свекла при тепловой обработке не обесцветилась, в воду, в которой она варится, следует добавить немного уксуса или лимонного сока.

Салат из ветчины и капусты

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **198**

Ингредиенты

ветчина – 150 г.
морковь – 1 шт.
краснокочанная капуста – 100 г.
белокочанная капуста – 100 г.
уксус – 2 ч.л.
сахар – 1 ч. л.
раст. масло – 1 ст.л.
листья салата
соль – по вкусу

1 Ветчину нарезать соломкой.

2 Краснокочанную и белокочанную капусту вымыть и нашинковать.

3 Капусту перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть уксусом, оставить на 10 мин.

4 Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

5 Листья салата вымыть и нарубить.

6 Ветчину перемешать с капустой и морковью, заправить растительным маслом.

7 Готовое блюдо посыпать рублеными листьями салата.

• Этот салат будет вкуснее, если в него добавить 2–3 измельченных зубчика чеснока и обжаренный в растительном масле репчатый лук.

• Если капуста горчит, перед тем как нарезать, ее следует опустить на несколько секунд в кипящую воду с добавлением небольшого количества лимонного сока или винного уксуса.

• Из капустной кочерыжки можно приготовить салатную заправку. Для этого кочерыжку следует натереть на мелкой терке, смешать с растительным маслом, уксусом, молотым перцем, сахаром и солью.

Салат из ветчины и яиц

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **292**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.

яйца – 2 шт.
свекла – 1 шт.
морковь – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
майонез – 1 ст. л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Свеклу вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить до готовности, остудить, очистить, нарезать кубиками.

2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарубить.

3 Морковь вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить до готовности, нарезать кубиками.

4 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

5 Ветчину нарезать тонкими ломтиками.

6 Зелень укропа вымыть.

7 Свеклу, ветчину, яйца, морковь и лук посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатницу.

8 Салат полить майонезом и украсить веточками укропа.

• *Чтобы свекла и морковь лучше чистились, после того как они сварятся, их необходимо погрузить на 1 мин в холодную воду.*

• *Для приготовления салатов лучше всего выбирать сорта моркови с длинными корнеплодами, поскольку они наиболее сочные и ароматные.*

• *В салат из ветчины, яиц и свеклы можно добавить немного измельченного чеснока.*

Салат из ветчины, грибов и огурцов

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **335**

Ингредиенты

ветчина – 200 г.
маринованные грибы – 150 г.
огурцы – 2 шт.
вареный картофель – 1 шт.
сыр – 50 г.
майонез – 1 ст. л.
лимон – ¼ шт.
грецкие орехи – 2 шт.
зелень петрушки

1 Ветчину нарезать кусочками средней величины, грибы – ломтиками.

2 Огурцы вымыть, нарезать небольшими кусочками.

3 Картофель очистить, нарезать кубиками.

4 Сыр натереть на мелкой терке.

5 Из грецких орехов вынуть ядра, нарубить их и обжарить на сковороде без масла.

6 Зелень петрушки вымыть.

7 Майонез взбить с лимонным соком.

8 Ветчину, огурцы, картофель, грибы и орехи смешать, выложить в салатницу.

9 Салат посыпать сыром, украсить веточками петрушки, полить майонезом.

• *Для приготовления этого салата вместо маринованных можно использовать вареные или жареные грибы.*

• *Салат будет вкуснее, если в него добавить обжаренный в растительном масле репчатый лук.*

• *Перед добавлением в салат грецкие орехи лучше всего обжарить на сковороде без масла или прокалить в умеренно нагретой духовке.*

Салат из ветчины, помидоров и зелени

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **268**

Ингредиенты

ветчина – 250 г.

помидоры – 2 шт.
сыр – 100 г.
раст. масло – 1 ст. л.
уксус – 1 ч. л.
листья салата
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Ветчину нарезать соломкой.
2 Сыр натереть на мелкой терке.
3 Помидоры вымыть, крупно нарезать.
4 Листья салата вымыть, часть нарубить, оставшиеся обдать кипятком и сбрызнуть уксусом.
5 Зелень укропа вымыть.
6 Помидоры перемешать с ветчиной и рублеными листьями салата, посолить, заправить растительным маслом, выложить в салатницу на листья салата.
7 Салат посыпать тертым сыром и украсить веточками укропа.

• *Этот салат будет вкуснее, если заправить его ореховочесночным соусом. Для его приготовления ½ ломтика белого хлеба следует замочить в небольшом количестве молока, затем отжать, взбить с помощью миксера, добавить 1 ст. л. обжаренных смолотых ядер грецких орехов, 1 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, 1 ч. л. лимонного сока или уксуса, 1 измельченный зубчик чеснока, черный молотый перец и соль. Полученную смесь необходимо перемешать до однородного состояния или взбить с помощью миксера. Соус желательно использовать сразу после приготовления.*

Салат из колбасы, грибов и помидоров

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **279**

Ингредиенты

вареная колбаса – 200 г.
маринованные грибы – 150 г.
помидоры – 2 шт.
болгарский перец – ½ шт.
яблоко – 1 шт.
майонез – 1 ст. л.
уксус – 1 ч.л.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Колбасу нарезать кубиками, грибы – небольшими ломтиками.

2 Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

4 Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть холодной водой с добавлением уксуса.

5 Зелень петрушки вымыть.

6 Ломтики яблока выложить в салатницу, сверху выложить

помидоры, посолить их и смазать майонезом.

7 Поверх помидоров выложить смесь из ветчины, болгарского перца и грибов.

8 Салат украсить веточками петрушки.

• *Для приготовления этого салата вместо колбасы можно использовать вареные сосиски или сардельки.*

• *Очищенные и нарезанные для салата яблоки не потемнеют, если их положить на 10 мин в холодную воду. Для приготовления салатов лучше всего выбирать твердые яблоки кислых сортов.*

Салат из колбасы, цветной капусты и моркови

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **3**
Ккал: **329**

Ингредиенты

вареная колбаса – 200 г.
цветная капуста – 150 г.
морковь – 2 шт.

брюссельская капуста – 100 г.
брокколи – 50 г.
зеленый горошек – 70 г.
сливочное масло – 50 г.
раст. масло – 2 ч. л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Цветную капусту и брокколи вымыть, залить холодной водой, посолить, варить до готовности, остудить, разобрать на соцветия.

2 Брюссельскую капусту вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности.

3 Морковь вымыть, очистить, натереть на фигурной терке, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, тушить, помешивая, в течение 7-10 мин.

4 Колбасу нарезать соломкой.

5 Цветную капусту, брокколи, брюссельскую капусту, морковь, колбасу и зеленый горошек смешать, поперчить, выложить в салатницу и сбрызнуть растительным маслом.

• *Для приготовления салатов и вторых блюд цветную капусту можно тушить в молоке с добавлением небольшого количества растительного масла.*

• *Цветная капуста не потемнеет при варке, если после закипания воды добавить в нее кусочек сахара или 1 ст. л. молока.*

• *Чтобы избежать специфического запаха при варке цветной капусты, в воду следует добавить лавровый лист.*

Салат из сервелата, кукурузы и сыра

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **379**

Ингредиенты

сервелат – 200 г.
кукуруза – 70 г.
сыр – 100 г.
яйца – 2 шт.
майонез – 2 ч. л.
маринованные огурцы – 2 шт.
зелень укропа

1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками.
2 Сервелат нарезать соломкой.
3 Сыр натереть на крупной терке.
4 Маринованные огурцы нарезать небольшими кусочками.
5 Зелень укропа вымыть.
6 Яйца, сервелат, сыр, консервированную кукурузу и маринованные огурцы выложить на тарелку, не смешивая.
7 Салат полить майонезом и украсить веточками укропа.

• *Майонез можно приготовить в домашних условиях. Для*

этого 1 яичный желток следует растереть с ½ ч. л. горчицы и солью. Затем при непрерывном взбивании в смесь нужно влить небольшими порциями (по 1 ст. л.) 100–120 мл охлажденного растительного (лучше оливкового) масла, добавить 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, ½ ч. л. сахара и тщательно взбить до получения густой однородной массы.

• Для придания салату пикантного вкуса в майонез можно добавить немного кетчупа или карри.

Салат из сервелата, грибов и помидоров

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **325**

Ингредиенты

сервелат – 150 г.
маринованные грибы – 100 г.
помидоры – 2 шт.
редька дайкон – 1 шт.
раст. масло – 1 ст. л.

зеленый лук
листья салата
соль – по вкусу

1 Сервелат нарезать соломкой.
2 Помидоры вымыть и нарезать полукружиями.
3 Редьку дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
4 Листья салата вымыть.
5 Зеленый лук вымыть, бóльшую часть мелко нарезать.
6 Сервелат перевязать перьями зеленого лука.
7 Дайкон выложить в салатницу на листья салата, посолить, заправить растительным маслом.
8 Сервелат, грибы и помидоры выложить в салатницу.
9 Готовый салат посыпать нарезанным зеленым луком.

• *В салат с помидорами не рекомендуется добавлять лимонный сок или уксус. Помидоры хорошо сочетаются с майонезом и растительным маслом.*

• *Редька дайкон будет вкуснее, если ее перемешать с обжаренным в растительном масле репчатым луком.*

• *Открытую банку с маринованными грибами нужно хранить в прохладном месте. При комнатной температуре грибы портятся через 10–14 дней.*

Салат из жареного окорока и брокколи

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **428**

Ингредиенты

окорок – 300 г.
брокколи – 150 г.
яблоко – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
маслины – 70 г.
белокочанная капуста – 100 г.
сливочное масло – 10 г.
молоко – 1 ст. л.
лимон – ¼ шт.
зелень укропа
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Окорок нарезать большими ломтиками, поперчить, обжарить до золотистого цвета, остудить.

2 Брокколи вымыть, опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, выложить на смазанный сливочным маслом противень, посолить, поперчить, сбрызнуть частью лимонного сока, смазать яйцом, взбитым с молоком.

3 Поставить в разогретую до 180 °C духовку на 3–5 мин, остудить.

4 Яблоко вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть частью лимонного сока.

5 Большой лист белокочанной капусты вымыть, обдать кипятком, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, оставить на 3–5 мин.

6 Капустный лист свернуть в виде салатницы, аккуратно разместить на тарелке, оформленной маслинами.

7 Яблоко, окорок и брокколи перемешать и выложить в капустный лист.

8 Зелень укропа вымыть.

9 Готовый салат украсить веточками укропа.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат из вареного сома, ананасов и чернослива

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **244**

Ингредиенты

филе сома – 200 г.
консервированные ананасы – 100 г.
чернослив – 50 г.
грецкий орех – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
майонез – 1 ст. л.
листья салата
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Филе сома вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать небольшими ломтиками.

2 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками.

3 Из грецкого ореха вынуть ядро, нарубить, обжарить на сковороде без масла.

4 Предварительно замоченный чернослив нарезать небольшими кусочками.

5 Ананасы нарезать небольшими ломтиками.

6 Листья салата и зелень петрушки вымыть.

7 Рыбу, ананасы, чернослив, яйцо и грецкие орехи выложить в салатницу на листья салата, полить майонезом.

8 Салат украсить листиками петрушки.

• *Избавиться от рыбного запаха кастрюли, в которой варилась рыба, будет легче, если протереть ее подогретой солью, а затем вымыть теплой водой.*

• *Нож, использовавшийся для разделки рыбы, следует вымыть холодной водой, а затем протереть растительным маслом.*

• *Чтобы сваренные вкрутую яйца лучше чистились, их следует залить холодной водой и оставить на 2 мин.*

Салат из вареного судака, сыра и грибов

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **298**

Ингредиенты

филе судака – 200 г.
сыр – 150 г.
маринованные грибы – 150 г.
огурец – 1 шт.
майонез – 1 ч. л.
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Филе судака вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать небольшими ломтиками.

2 Огурец вымыть и нарезать кружочками.

3 Зеленый лук вымыть и нарубить.

4 Сыр нарезать тонкими ломтиками.

5 Рыбу, сыр, зеленый лук и огурцы смешать, полить майонезом.

6 Салат украсить маринованными грибами.

• *Разделывать рыбу на филе следует непосредственно перед ее*

тепловой обработкой.

• Для устранения специфического запаха при варке рыбы в бульон можно добавить немного огуречного рассола. В этом случае рыбу солить не нужно.

• Рыба будет вкуснее, если за 15 мин до тепловой обработки сбрызнуть ее лимонным соком или слабым раствором столового уксуса.

• Рыба будет легко чиститься, если ее обтереть уксусом и оставить на 10 мин.

• Любой рыбный салат хорошо сочетается со свежими огурцами, репчатым луком и зеленью.

Салат из теши семги, цветной капусты и яиц

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **278**

Ингредиенты

теша семги – 150 г.
цветная капуста – 100 г.

яйца – 2 шт.
помидор – 1 шт.
огурец – 1 шт.
вареный картофель – 1 шт.
зеленый горошек – 70 г.
корейская морковь – 50 г.
майонез – 2 ч. л.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Цветную капусту вымыть, залить холодной водой, посолить, варить до готовности, остудить, разобрать на соцветия.

2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

3 Помидор вымыть, нарезать кубиками.

4 Огурец вымыть, нарезать небольшими кусочками.

5 Картофель очистить, нарезать полукружиями.

6 Зелень укропа вымыть.

7 Тешу семги нарезать кусочками средней величины, выложить на середину салатницы.

8 Вокруг выложить картофель и цветную капусту.

9 Зеленый горошек, яйца, корейскую морковь, помидор и огурец выложить по краю салатницы, не смешивая.

10 Готовый салат украсить майонезом и веточками укропа.

• *Для приготовления этого салата вместо свежих можно использовать маринованные огурцы. Также в салат можно добавить консервированную кукурузу.*

Салат из семги, грибов и яиц

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **3**
Ккал: **381**

Ингредиенты

филе соленой семги – 150 г.
шампиньоны – 150 г.
огурцы – 2 шт.
яйца – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
лук-порей – 50 г.
морковь – 1 шт.
уксус – 1 ч. л.
раст. масло – 2 ч.л.
соль – по вкусу

1 Грибы вымыть, очистить, залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды, варить до готовности, остудить, нарезать ломтиками.

2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кусочками средней величины.

3 Морковь вымыть, залить холодной водой, варить до готовности, остудить, очистить, фигурно нарезать.

4 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать небольшими

кусочками.

5 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

6 Репчатый лук и лук-порей сбрызнуть уксусом.

7 Огурцы вымыть, очистить, нарезать кусочками средней величины.

8 Филе семги нарезать тонкими ломтиками. Каждый ломтик свернуть рулетиком.

9 Грибы, яйца, морковь, репчатый лук, лук-порей и огурцы посолить, смешать, выложить в салатницу, заправить растительным маслом.

10 Готовый салат украсить рулетиками из филе семги.

Салат из консервированной рыбы, риса и овощей

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **3**
Ккал: **379**

Ингредиенты

рыба консервированная – 100 г.
рис – 100 г.

брокколи – 100 г.
морковь – 2 шт.
кукуруза – 70 г.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 1 ст.л.
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, остудить.

2 Брокколи вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, остудить, разобрать на соцветия. Бóльшую часть нарезать.

3 Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

4 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

5 Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на сильном огне, убавить огонь до минимума, посолить, поперчить, тушить в течение 3 мин, остудить.

6 Консервированную рыбу смешать с рисом, кукурузой, морковью, луком и нарезанной брокколи.

7 Салат украсить соцветиями брокколи.

• *Чтобы морковь и лук при тушении не пригорели, в сковороду следует влить немного воды.*

• *Для приготовления этого салата лучше всего использовать консервированную в масле горбушу, ставриду или скумбрию.*

Салат из консервированной горбуши, сыра и яблок

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **311**

Ингредиенты

консервированная горбуша – 150 г.
рис – 100 г.
яблоко – 1 шт.
болгарский перец – 3 шт.
маринованные огурцы – 70 г.
лимон – ½ шт.
сыр – 150 г.
майонез – 1 ст.л.
зелень петрушки
перец – по вкусу

1 Из ¼ лимона выжать сок, оставшийся нарезать небольшими кусочками.

2 Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

3 Сыр нарезать кубиками.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими ломтиками.

5 Маринованные огурцы нарезать кружочками.

6 Зелень петрушки вымыть.

7 Консервированную рыбу смешать с кусочками лимона, сыром, яблоком, болгарским перцем, маринованными огурцами, выложить в тарелку.

8 Салат поперчить, полить майонезом, украсить веточками петрушки.

• *Для приготовления этого салата можно использовать маринованный болгарский перец.*

• *Если маринованные огурцы слишком кислые, их следует нарезать крупными кусками и положить в холодную воду на 15–20 мин.*

• *При желании этот салат можно заправить оливковым маслом.*

Салат из консервированной трески и редьки дайкон

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **338**

Ингредиенты

консервированная треска – 150 г.
редька дайкон – 1 шт.
яблоко – 1 шт.
грецкий орех – 1 шт.
майонез – 1 ст.л.
лимон – ¼ шт.
листья салата
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Редьку дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, сбрызнуть частью лимонного сока.

2 Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком.

3 Из грецкого ореха вынуть ядро, нарубить, обжарить на сковороде без масла.

4 Листья салата и зелень укропа вымыть.

5 Консервированную рыбу и яблоко выложить в салатницу на листья салата, полить майонезом.

6 Сверху выложить редьку дайкон, посыпать грецкими орехами, посолить.

7 Салат украсить веточками укропа.

• *Заправлять салат майонезом следует непосредственно перед его подачей к столу.*

• *Чтобы выжать сок из лимона, его рекомендуется на несколько секунд погрузить в кипяток.*

• *Открытые рыбные консервы необходимо переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и поставить в прохладное место. Хранить их можно не более 6 ч.*

Салат из кальмаров, капусты и красной икры

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **369**

Ингредиенты

кальмары – 200 г.
белокочанная капуста – 100 г.
красная икра – 50 г.
крабовые палочки – 50 г.
яйцо – 1 шт.
уксус – 1 ч.л.
листья салата
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Кальмары вымыть, обдать кипятком, удалить кожицу, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2–3 мин, остудить, нарезать полосками.

2 Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на две половинки с зубчатыми краями, вынуть желток.

3 Крабовые палочки освободить от упаковки, нарезать полосками.

4 Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью, сбрызнуть уксусом.

5 Листья салата и зелень петрушки вымыть.

6 Капусту смешать с 2 ч. л. красной икры, крабовыми палочками и кальмарами, выложить в салатницу на листья салата.

7 Половинки яйца наполнить оставшейся икрой.

8 Салат украсить листиками петрушки и оформить половинками яйца.

• *Оставшийся от вареного яйца желток можно перемешать с капустой или использовать для украшения салата.*

• *Мясо кальмаров содержит белки, жиры, витамины группы В, а также РР и С, минеральные вещества, микроэлементы (йод, железо, фосфор, марганец, кальций) и аминокислоты.*

Салат из креветок и китайской лапши

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **233**

Ингредиенты

креветки – 100 г.
китайская лапша – 100 г.
шампиньоны – 70 г.
болгарский перец – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
майонез – 1 ст. л.
карри – 1 ч.л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 мин, остудить, очистить.

2 Китайскую лапшу залить кипящей подсоленной водой, оставить на 3–5 мин, остудить.

3 Грибы вымыть, очистить, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать ломтиками.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими длинными ломтиками.

5 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

6 Майонез взбить с карри и молотым перцем.

7 Лапшу перемешать с креветками, грибами и репчатым луком, выложить в тарелку, украсить ломтиками болгарского перца.

8 Салат полить майонезом.

• *Салат из креветок и китайской лапши можно заправить соевым соусом.*

Салат из креветок и овощей

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **196**

Ингредиенты

креветки – 100 г.
помидоры – 2 шт.
огурцы – 2 шт.
кукуруза – 70 г.
чеснок – 2 зубчика
раст. масло – 1 ст. л.
зелень петрушки
листья салата
соль – по вкусу

1 Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 мин, остудить, очистить.
2 Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками.
3 Огурцы вымыть, нарезать кружочками.
4 Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.
5 Зелень петрушки вымыть, нарубить.
6 Листья салата вымыть.
7 Помидоры, огурцы, креветки и консервированную кукурузу выложить в тарелку на листья салата.

8 Растительное масло смешать с чесноком, зеленью петрушки и солью.

9 Салат полить приготовленной заправкой.

• *Панцирь свежих креветок блестящий и эластичный. У несвежих креветок усики и ножки свисают, а панцирь при надавливании ломается.*

• *Креветки будут более сочными, если варить их в небольшом количестве воды.*

• *Овощной салат с креветками можно подать к столу, заправив сметанным соусом, для приготовления которого сметану следует взбить с солью и молотым перцем.*

Первые блюда

Считается, что суп – основа правильного питания, он очень полезен для желудка, да и вообще для всего человеческого организма. Мои дети едят суп каждый день. Я тоже стараюсь от них не отставать. Предпочитаю супы на мясном бульоне, очень люблю уху, что, собственно, и не удивительно, я ведь в Астрахани выросла! В детстве мы с родителями часто выбирались на

рыбалку. Я ловила рыбу, а мама готовила. Чаще всего мы варили уху из простых сортов рыбы, с луком, с помидоркой, с дымком… Сначала в воду кидалась корюшка, потом карась для сладости, красноперочка. В последний момент забрасывалась рыба повкуснее. По рецепту ростовчан в уху еще нужно было добавлять рюмку водки, но мы этого не делали.

Уху из благородных сортов рыбы на природе мы варили редко, но если варили, то это чаще всего была стерлядь. Сначала брали амура, который, кстати, и сам по себе очень вкусный, добавляли к нему для навара стерляжью голову, отваривали их вместе. Через какое-то время все это вынимали, добавляли лук, морковку, стерлядь… и вот, стерляжья уха готова. Иногда мы еще добавляли в нее картошку, но не резаную, а целиковую, она придавала мягкость бульону.

Я всегда добавляю в первые блюда сухую или свежую зелень – укроп, петрушку – это очень обогащает вкус. Чеснок люблю и в суп добавлять, и есть просто так, но делаю это очень редко, сами понимаете, профессия не позволяет. Ничего не поделаешь. Ну а если у вас таких проблем нет, обязательно добавьте в ваши борщ или щи, или уху, неважно, чесночок, это не только вкусно, но и очень полезно!

В нашей семье суп воспринимается как будничное блюдо, к праздничному столу мы его обычно не подаем. Но, пусть мы ежедневно и не сервируем стол каким-то необычным способом, определенные правила подачи супа к столу мы все-таки соблюдаем. И я с удовольствием поделюсь ими с вами. Когда суп готов, не спешите сразу же подавать его к столу, дайте ему настояться минут 10–15, не больше. За это время жидкая часть супа насытится вкусом и ароматом густой части и приобретет как бы бархатистую консистенцию. Затем аккуратно переложите в супницу густую часть, залейте ее жидкой частью и осторожно, но тщательно перемешайте. Через пару минут суп можно разливать по тарелкам.

Соблюдая два этих нехитрых правила, вы с легкостью приучите своих родных есть первое! Они просто не смогут отказаться от ваших особо вкусных супчиков!

Мясные супы

Куриный бульон с конвертиками из теста

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **3**
Ккал: **326**

Ингредиенты

курица – 300 г.
мука – 150 г.
яйцо – 1 шт.
морковь – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
зелень петрушки
зелень укропа
зеленый лук – 50 г.
лавровый лист
перец – по вкусу

соль – по вкусу

1 Морковь вымыть, очистить, вырезать фигурки в виде сердечек.

2 Лук очистить, вымыть, разрезать пополам.

3 Курицу вымыть, залить 1 л холодной воды, довести на слабом огне до кипения, варить в течение 15 мин, добавить половинку репчатого лука, посолить, варить 10 мин, положить лавровый лист. Варить 5 мин, курицу вынуть, бульон процедить.

4 Мясо курицы отделить от костей, пропустить через мясорубку.

5 Оставшуюся половинку репчатого лука нарубить, смешать с куриным фаршем, добавить перец.

6 Муку высыпать горкой в глубокую миску, добавить яйцо и соль, замесить крутое тесто.

7 Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками, в середину каждого положить фарш, свернуть конвертиками.

8 Бульон довести до кипения, положить морковь и конвертики из теста, варить в течение 5–7 мин.

9 Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

10 Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить зелень.

Куриный бульон с маринованными огурцами и морковью

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **3**
Ккал: **286**

Ингредиенты

курица – 300 г.
маринованные огурцы – 4 шт.
морковь – 2 шт.
майонез – 3 ст. л.
зелень петрушки
лавровый лист
перец горошком – 1 ст. л.
соль – по вкусу

1 Курицу вымыть, залить 1 л холодной воды, довести на слабом огне до кипения, варить в течение 15 мин, добавить соль, варить 10 мин, положить лавровый лист. Варить 5–7 мин, курицу вынуть, бульон процедить.

2 Мясо курицы отделить от костей, нарезать порционными кусками.

3 Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

4 Маринованные огурцы нарезать кружочками.

5 В кипящий бульон положить морковь, варить в течение 10 мин, добавить огурцы и перец горошком, варить 5 мин.

6 Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

7 Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить кусок курицы, добавить майонез и зелень петрушки.

• Солить куриный бульон следует за 10–20 мин до окончания варки. Если по рецепту в бульон нужно добавить соленые огурцы, грибы или рассол, количество соли должно быть минимальным.

• Если при варке бульона пена опустилась на дно, в кастрюлю нужно влить немного холодной воды: пена поднимется на поверхность, и ее легко будет снять.

Говяжий бульон с клецками и овощами

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **3**
Ккал: **412**

Ингредиенты

говяжьи кости – 400 г.
мука – 100 г.
яйцо – 1 шт.

репчатый лук – 1 шт.
болгарский перец
морковь – 1 шт
зелень петрушки
лавровый лист
молоко – 50 мл.
корень петрушки – 1 шт.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Лук очистить, вымыть, разрезать пополам.

2 Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, разрезать на 3–4 части.

3 Говяжьи кости вымыть, залить 1,2 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 30 мин.

4 Добавить морковь, корень петрушки, половинку репчатого лука, посолить, варить в течение 15 мин, добавить лавровый лист, молотый перец, варить 5 мин, процедить.

5 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

6 Зелень петрушки вымыть, нарубить.

7 Оставшийся репчатый лук мелко нарезать.

8 Муку высыпать горкой в глубокую миску, добавить яйцо, молоко, замесить тесто, поперчить, перемешать с репчатым луком.

9 Бульон довести до кипения, добавить болгарский перец.

10 В кипящий бульон выложить столовой ложкой кусочки теста.

11 Варить в течение 5–7 мин.

12 Бульон разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Суп из куриных окорочков с оливками

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **4**
Ккал: **394**

Ингредиенты

куриные окорочка – 4 шт.
оливки – 100 г.
картофель – 4 шт.
шампиньоны – 200 г.
пекинская капуста – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
корень петрушки – 1 шт.
карри – ½ ч.л.
зелень петрушки
лавровый лист
соль – по вкусу

1 Лук очистить, вымыть.
2 Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.
3 Корень петрушки вымыть, очистить, разрезать на 2–3 части.
4 Пекинскую капусту вымыть и крупно нарезать.
5 Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками.
6 Куриные окорочка вымыть, залить 1,7 л холодной воды, довести до кипения на слабом огне, добавить репчатый лук и

корень петрушки, варить в течение 15 мин, посолить, положить лавровый лист, варить 5 мин.

7 Куриные окорочка вынуть из бульона.

8 Бульон процедить, довести до кипения, положить окорочка, грибы, варить в течение 5 мин, добавить картофель.

9 Варить в течение 10 мин, положить пекинскую капусту, варить 5 мин.

10 Зелень петрушки вымыть и нарезать.

11 В суп добавить оливки и карри, довести до кипения.

12 Суп разлить по тарелкам.

13 В каждую тарелку положить зелень петрушки.

Борщ

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **3**
Ккал: **404**

Ингредиенты

говядина – 300 г.
свинина – 100 г.

шпик – 30 г.
свекла – 1 шт.
морковь – 2 шт.
картофель – 4 шт.
белокочанная капуста – 200 г.
репчатый лук – 1 шт.
болгарский перец – ½ шт.
томатная паста – 3 ст.л.
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Говядину и свинину вымыть, залить холодной водой, варить в течение 30–35 мин, посолить, варить до готовности.

2 Мясо вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

3 Капусту вымыть и нашинковать.

4 Морковь и свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

5 Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

6 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками.

7 Зеленый лук вымыть, нарубить.

8 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

9 Шпик жарить до вытапливания жира, добавить свеклу, морковь, репчатый лук, капусту, болгарский перец, посолить. Тушить, помешивая, 10 мин, добавить томатную пасту, тушить 5 мин.

10 Бульон довести до кипения, добавить картофель, тушеные овощи, кусочки мяса, варить до готовности.

11 Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить зеленый лук.

Борщ «Пикантный»

Время приготовления (мин): **35**
Порций: **3**
Ккал: **345**

Ингредиенты

сосиски – 3 шт.
копченая ветчина – 150 г.
шампиньоны – 50 г.
оливки – 50 г.
маринованные огурцы – 4 шт.
белокочанная капуста – 300 г.
корень петрушки – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
свекла – ½ шт.
лимон – ¼ шт.
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Помидоры вымыть и измельчить.

2 Капусту вымыть, нашинковать и сбрызнуть лимонным соком.

3 Свеклу и корень петрушки вымыть и натереть на мелкой терке.

4 Сосиски нарезать кружочками, ветчину – небольшими

кусочками.

5 Ветчину выложить на разогретую сковороду, жарить на медленном огне до выделения жира, добавить капусту, свеклу, посолить. Влить немного воды, тушить, помешивая, в течение 10–15 мин.

6 Шампиньоны вымыть, нарезать небольшими кусочками.

7 Оливки и огурцы нарезать кружочками.

8 Зеленый лук вымыть и нарубить.

9 Шампиньоны выложить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, добавить смесь ветчины, свеклы и капусты, варить 5 мин.

10 Добавить огурцы, оливки, сосиски и помидоры, посолить, варить в течение 10 мин.

11 Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить зеленый лук.

Борщ «Московский»

Время приготовления (мин): **90**
Порций: **3**
Ккал: **368**

Ингредиенты

говяжьи кости – 3 шт.
ветчина – 250 г.
сосиски – 3 шт.
белокочанная капуста – 250 г.
свекла – 1 шт.
морковь – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
томатная паста – 2 ст. л.
сахар – 2 ч.л.
сливочное масло – 50 г.
сметана – 3 ст. л.
соль – по вкусу

1 Говяжьи кости вымыть, залить 1,5–1,8 л холодной воды, довести до кипения на слабом огне, варить 40 мин, посолить, варить в течение 10–15 мин, бульон процедить.

2 Морковь и свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

3 Капусту вымыть, нашинковать.

4 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

5 Свеклу положить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, варить в течение 15 мин, добавить капусту, варить еще 5–7 мин.

6 Сосиски нарезать кружочками, ветчину – небольшими кусочками.

7 Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить, положить в кастрюлю с капустой и свеклой, влить оставшийся бульон.

8 Довести до кипения, добавить сосиски, ветчину, посолить, положить сахар.

9 Заправить томатной пастой и варить в течение 5–7 мин.

10 Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить сметану.

Свекольник

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **223**

Ингредиенты

свекла – 3 шт.
говяжьи кости – 200 г.
сметана – 2 ст. л.
зелень петрушки
зелень укропа
зеленый лук
лавровый лист
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говяжьи кости вымыть, залить 0,7 л холодной воды, довести до кипения на слабом огне, варить в течение 40 мин, посолить, варить еще 5–7 мин. Бульон процедить.

2 Свеклу вымыть, очистить, разрезать на половинки, залить холодной водой, варить до готовности, остудить. Свекольный отвар процедить.

3 Свеклу нарезать соломкой.

4 Зелень петрушки, укропа и зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

5 Бульон смешать со свекольным отваром, довести до кипения, добавить свеклу, лавровый лист, посолить, поперчить, положить зелень петрушки, укропа и зеленый лук, варить 2 мин.

6 Свекольник разлить по тарелкам, в каждую положить сметану.

• *Вкус бульона будет насыщеннее, если говяжьи кости предварительно обжарить.*

• *Говяжий бульон будет вкуснее, если в конце варки в него добавить 1 ст. л. хереса.*

• *Во время варки бульона нужно периодически удалять с его поверхности пену и жир.*

Окрошка

Время приготовления (мин): **50**
Порций: **4**
Ккал: **259**

Ингредиенты

говядина – 400 г.

вареный картофель – 4 шт.
огурцы – 3 шт.
редис – 7 шт.
квас – 1 л
яйца – 2 шт.
свежий зеленый горошек – 50 г.
сметана – 4 ст. л.
зеленый лук
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, варить 30 мин, посолить, варить до готовности.

2 Мясо вынуть из бульона, остудить, нарезать кубиками.

3 Яйца сварить вкрутую, разрезать каждое пополам.

4 Картофель очистить, нарезать кружочками.

5 Огурцы вымыть, нарезать соломкой.

6 Редис вымыть, нарезать кружочками.

7 Зеленый горошек положить в кипящую воду, варить в течение 3 мин, остудить.

8 Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, перетереть с солью.

9 Мясо, картофель, редис, огурцы, зеленый горошек, зелень петрушки и зеленый лук залить квасом, поперчить.

10 Окрошку разлить по тарелкам, в каждую положить половинку яйца и сметану.

Суп-харчо

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **319**

Ингредиенты

говяжьи кости – 250 г.
рис – 50 г.
репчатый лук – 3 шт.
чеснок – 4 зубчика
томатная паста – 4 ст. л.
раст. масло – 2 ст. л.
зелень петрушки
лавровый лист
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говяжьи кости вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, варить в течение 40 мин, посолить, варить до готовности.

2 Кости вынуть из бульона. Бульон процедить.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

4 Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

5 Зелень петрушки вымыть, крупно нарезать.

6 Бульон довести до кипения, добавить рис, варить в течение 10 мин, положить лук и томатную пасту.

7 Варить 5 мин, добавить лавровый лист, соль, перец, довести до кипения, положить чеснок.

8 Харчо оставить под крышкой на 5–7 мин.

9 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

• *Томатную пасту следует добавлять в суп в конце варки.*

• *Томатная паста в открытой банке не заплесневеет, если ее поверхность посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.*

Рассольник с куриными крылышками

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **231**

Ингредиенты

куриные крылышки – 2 шт.

соленые огурцы – 4 шт.
картофель – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
лук-порей – 30 г.
лавровый лист
перец горошком

1 Куриные крылышки вымыть, залить 0,5–0,7 л холодной воды, довести до кипения, варить в течение 15 мин, добавить лавровый лист, варить до готовности.

2 Куриные крылышки вынуть. Бульон процедить.

3 Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками.

4 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

5 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

6 Огурцы нарезать кружочками.

7 Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 мин, добавить репчатый лук, огурцы, перец горошком, варить до готовности.

8 Рассольник разлить по тарелкам, в каждую положить лук-порей и куриное крылышко.

• *В рассольник можно добавить перловую крупу, которую предварительно следует спассеровать в сливочном масле.*

• *Вкус рассольника будет более острым, если в него добавить процеженный огуречный рассол и небольшое количество молотого красного перца.*

Рассольник с говядиной

Время приготовления (мин): **85**
Порций: **3**
Ккал: **278**

Ингредиенты

говядина – 300 г.
перловая крупа – 50 г.
картофель – 3 шт.
соленые огурцы – 3 шт.
репчатый лук – 1 шт.
морковь – 1 шт.
раст. масло – 1 ст.л.
сметана – 3 ст. л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, крупно нарезать, залить 1,2–1,3 л холодной воды, довести до кипения, варить 40 мин.

2 Мясо вынуть, нарезать кубиками. Бульон процедить.

3 Перловую крупу залить кипящей водой, варить до полуготовности.

4 Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками.

5 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

6 Соленые огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать.

7 Зелень петрушки вымыть, нарубить.

8 Морковь, лук и часть зелени петрушки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить, помешивая, в течение 3 мин.

9 Бульон довести до кипения, положить перловую крупу, варить 5 мин, добавить картофель, варить 10 мин.

10 Положить морковь, лук, огурцы, посолить, поперчить, варить в течение 5 мин.

11 Рассольник разлить по тарелкам, в каждую добавить оставшуюся зелень и сметану.

Овощные супы

Овощной суп луком-пореем

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **110**

Ингредиенты

белокочанная капуста – 200 г.
картофель – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
морковь – 1 шт.
болгарский перец – ½ шт.
стручковая фасоль – 30 г.
лук-порей – 20 г.
листья салата
соль – по вкусу

1 Капусту вымыть и нашинковать.

2 Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями.

3 Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками.

5 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

6 Стручковую фасоль и листья салата вымыть, крупно нарезать.

7 Капусту залить 0,7 л кипящей подсоленной воды, варить 5 мин, положить картофель, стручковую фасоль, морковь и лук-порей.

8 Варить в течение 10 мин, добавить помидоры, довести до кипения.

9 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить листья салата.

• *Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с рисом, сваренным без соли, и кипятить на слабом огне в течение 3 мин.*

• *Для обогащения овощного супа витаминами в него нужно влить немного свежего сока моркови, помидоров или капусты.*

Овощной суп с гренками

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **126**

Ингредиенты

картофель – 3 шт.
болгарский перец – 1 шт.
оливки – 50 г.
ржаной хлеб – 4 ломтика
раст. масло – 2 ч.л.
чеснок – 2 зубчика
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

3 Ломтики хлеба нарезать треугольными кусочками, подсушить в духовке.

4 Оливки нарезать кружочками.

5 Болгарский перец выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

6 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

7 Картофель залить 0,5 л холодной воды, варить в течение

5 мин, добавить болгарский перец, варить 5 мин.

8 Положить оливки, посолить, поперчить, варить 3 мин на слабом огне, добавить чеснок.

9 Суп оставить под крышкой на 2–3 мин, затем разлить по тарелкам, в каждую положить гренки.

• *Картофель сварится быстрее, если в бульон добавить немного сливочного масла. Молодой картофель легко очистится, если его опустить на несколько секунд в горячую воду, а затем в холодную.*

Луковый суп с гренками

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **229**

Ингредиенты

репчатый лук – 3 шт.
сыр – 100 г.
батон – 2 ломтика

раст. масло – 2 ст.л.
морковь – 1 шт.
корень петрушки – ½ шт.
корень сельдерея – ½ шт.
сахар – 1 ч.л.
лавровый лист
соль – по вкусу

1 Морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить, разрезать на 2–4 части, обжарить на сковороде без масла.

2 Морковь, корень петрушки и корень сельдерея залить 0,6 л кипящей подсоленной воды, варить в течение 10 мин, добавить лавровый лист, варить 3 мин. Бульон процедить.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

4 Сыр натереть на крупной терке.

5 Ломтики батона поджарить в тостере.

6 Бульон довести до кипения, добавить лук, сахар, варить 5 мин.

7 На ломтики батона выложить сыр.

8 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить гренок.

• *Чтобы овощной бульон приобрел золотистый цвет, морковь и коренья следует разрезать вдоль и пополам и обжарить с одной стороны на сковороде без масла.*

• *Когда бульон будет готов, морковь и коренья нужно вынуть, а в бульон влить небольшое количество отвара луковой шелухи.*

Суп-пюре из цветной капусты

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **266**

Ингредиенты

цветная капуста – 200 г.
молоко – 0,5 л.
сливочное масло – 100 г.
мука – 2 ч.л.
зелень петрушки
соль – по вкусу
перец – по вкусу

1 Цветную капусту вымыть, обдать кипятком, разобрать на соцветия, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, поперчить, тушить до готовности.

2 Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

3 Муку размешать в небольшом количестве молока.

4 Цветную капусту остудить, измельчить с помощью миксера, добавить смесь муки и молока, снова взбить, влить оставшееся молоко, тщательно перемешать и довести до кипения на слабом огне.

5 Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

• Цветная капуста будет вкуснее, если перед тепловой обработкой припустить ее в небольшом количестве молока или в процессе тушения добавить в сковороду немного майонеза.

• Чтобы избавиться от специфического запаха, возникающего в процессе тепловой обработки цветной капусты, тушить или варить ее следует с добавлением лаврового листа и небольшого количества лимонного сока.

• Суп-пюре из цветной капусты будет вкуснее, если в него добавить тертый сыр.

Сырный суп с овощами

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **3**
Ккал: **247**

Ингредиенты

сыр – 150 г.
болгарский перец – 1 шт.
кабачки – 50 г.

картофель – 3 шт.
морковь – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
свежий зеленый горошек – 30 г.
стручковая фасоль – 30 г.
раст. масло – 2 ч.л.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями.

2 Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на среднем огне до золотистого цвета.

4 Кабачки вымыть, очистить, удалить семена и нарезать небольшими кубиками.

5 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать.

6 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками.

7 Зелень петрушки вымыть, часть измельчить.

8 Сыр натереть на мелкой терке.

9 Картофель, морковь, болгарский перец, кабачки и фасоль залить 1 л кипящей воды, варить 5 мин, добавить зеленый горошек, лук, варить 10 мин.

10 Положить сыр и нарезанную зелень петрушки, довести до кипения.

11 Суп разлить по тарелкам, украсить веточками петрушки.

Острый томатный суп с фасолью

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **3**
Ккал: **310**

Ингредиенты

фасоль – 100 г.
картофель – 3 шт.
морковь 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
чеснок – 3 зубчика
томатная паста – 4 ст. л.
сметана – 3 ст.л.
раст. масло – 2 ч. л.
зелень укропа
лавровый лист
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками.
2 Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.
3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.
4 Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.
5 Зелень укропа вымыть и нарубить.

6 Фасоль залить 1,5 л холодной воды, варить в течение 30–35 мин, добавить картофель, морковь, варить 10–15 мин.

7 Добавить лук, посолить, довести до кипения, положить томатную пасту, лавровый лист, перец, варить до готовности.

8 Добавить чеснок, оставить под крышкой на 3 мин.

9 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сметану и зелень укропа.

• *В фасоли сохранится большая часть питательных веществ и витаминов, если ее залить водой, довести до кипения, слить воду и снова залить холодной водой.*

• *Чтобы фасоль быстрее сварилась, ее следует предварительно замочить на несколько часов в теплой воде.*

Супы из рыбы и морепродуктов

Рыбный суп с овощами и маслинами

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **3**
Ккал: **267**

Ингредиенты

щука – 300 г.
картофель – 3 шт.
морковь – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
маслины – 50 г.
лавровый лист
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно вымыть, нарезать

порционными кусками.

2 Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными ломтиками.

3 Морковь вымыть, очистить, натереть на фигурной терке.

4 Помидоры вымыть, нарезать дольками.

5 Маслины разрезать на половинки.

6 Зеленый лук вымыть и нарубить.

7 Рыбу залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 5 мин, добавить картофель и морковь, варить 10 мин.

8 Положить лавровый лист, маслины, помидоры, посолить, варить 3 мин.

9 Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком.

• *Перед разделкой щуку следует вымыть холодной подсоленной водой.*

• *Чешую с рыбы легко можно удалить с помощью специальной терки. Если ее нет, чешую следует осторожно срезать с кожи острым филейным ножом.*

• *Лучше всего чистить рыбу, положив ее в воду.*

Солянка с осетриной

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **3**
Ккал: **164**

Ингредиенты

филе осетра – 400 г.
маринованные огурцы – 5 шт.
картофель – 2 шт.
болгарский перец – 1 шт.
помидор – 1 шт.
раст. масло – 2 ст. л.
маслины – 50 г.
мука – 1 ст. л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.
2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.
3 Помидор вымыть и нарезать небольшими кусочками.
4 Маринованные огурцы и маслины нарезать кружочками.
5 Филе осетра нарезать небольшими ломтиками.
6 Картофель, болгарский перец и помидор выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать мукой, обжарить.

7 Переложить в кастрюлю, залить 1 л кипящей воды, варить в течение 5–7 мин, добавить огурцы и маслины, варить 5 мин.

8 Положить филе осетра, посолить, варить на слабом огне в течение 7–10 мин.

9 Солянку разлить по тарелкам, поперчить.

• *Если для приготовления супа или второго блюда используется неразделанный осетр, не следует выбрасывать хрящи, оставшиеся после разделки рыбы на филе. Из них можно сварить рыбный бульон или использовать хрящи для приготовления пикантного соуса.*

Уха из сома

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **161**

Ингредиенты

филе сома – 300 г.
картофель – 2 шт.

морковь – 2 шт.
зелень укропа
лавровый лист
зелень петрушки
перец горошком
соль – по вкусу

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.
2 Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.
3 Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.
4 Филе сома вымыть, крупно нарезать, залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения на слабом огне, добавить картофель и морковь.
5 Варить 10 мин, посолить, положить лавровый лист и перец горошком, варить 5 мин.
6 Уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и укропа.

• *При разделке сома на филе следует сделать надрез вокруг головы рыбы, а затем со всей рыбы целиком снять кожу, отделяя ее пальцами от мякоти. После этого сома нужно выпотрошить, сделав разрез вдоль брюшка, затем отрубить голову, удалить плавники и хвост, тщательно промыть холодной водой и отделить мякоть от костей.*
• *Кожа сома очень скользкая, поэтому чтобы пальцы не скользили при разделке рыбы на филе, их необходимо окунуть в крупную соль.*

Русская уха

Время приготовления (мин): **35**
Порций: **2**
Ккал: **163**

Ингредиенты

щука – 200 г.
филе сома – 200 г.
молодой картофель – 6 шт.
репчатый лук – 2 шт.
сливочное масло – 50 г.
зелень укропа
лавровый лист
перец горошком
соль – по вкусу

1 Щуку почистить, вымыть, залить 0,7 л холодной воды, довести до кипения, варить 10 мин, посолить, положить лавровый лист и перец горошком, варить 5 мин.

2 Бульон процедить. Мясо щуки отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

3 Картофель вымыть, очистить.

4 Лук очистить и вымыть.

5 Филе сома вымыть, нарезать порционными кусками.

6 Бульон довести до кипения, положить картофель и лук,

варить в течение 5 мин.

7 Добавить филе сома, варить 10 мин, положить мясо щуки, сливочное масло, варить 5 мин.

8 Зелень укропа вымыть и измельчить.

9 Уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

• *Осветлить рыбный бульон можно взбитым яичным белком. При варке ухи рыбу необходимо опускать в холодную воду. Мелкую рыбу следует варить целиком, предварительно почистив и выпотрошив.*

Суп-пюре с креветками и сельдереем

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **266**

Ингредиенты

креветки – 100 г.
стебель сельдерея – 50 г.

картофель – 3 шт.
морковь – 1 шт.
лук-порей – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 2 ч. л.
мука – 1 ч.л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Картофель и морковь очистить, вымыть, крупно нарезать.

2 Сельдерей вымыть, крупно нарезать.

3 Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать мукой, обжарить.

4 Креветки опустить на 1–2 мин в кипяток, положить в холодную воду, очистить.

5 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

6 Картофель, морковь и сельдерей залить 0,5 л холодной воды, варить до готовности, вынуть из бульона, измельчить с помощью миксера до пюреобразного состояния.

7 Бульон довести до кипения, положить овощное пюре, репчатый лук, креветки, посолить, поперчить, варить 2–3 мин.

8 Зелень петрушки вымыть.

9 Суп разлить по тарелкам, посыпать луком-пореем, украсить веточками петрушки.

Суп из креветок с овощами

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **229**

Ингредиенты

креветки – 100 г.
цветная капуста – 50 г.
брокколи – 50 г.
морковь – 2 шт.
картофель – 1 шт.
репчатый лук – ½ шт.
лук-порей – 50 г.
раст. масло – 1 ч. л.
карри
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Креветки опустить на 1–2 мин в кипяток, положить в холодную воду, очистить.

2 Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия.

3 Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

4 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами,

выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить, помешивая, до прозрачности.

5 Лук-порей вымыть и нарезать кольцами.

6 Картофель, морковь, цветную капусту и брокколи залить холодной водой, довести до кипения, варить 15 мин.

7 Добавить репчатый лук, креветки, карри, перец и соль. Варить 3–5 мин.

8 Суп разлить по тарелкам, украсить луком-пореем.

• *Суп из креветок будет вкуснее, если его заправить майонезом или соусом для морепродуктов.*

• *Если в готовый суп добавить 1 ч. л. лимонного сока, он станет прозрачнее.*

Вторые блюда

Вторые блюда, горячие блюда – названия разные, а суть одна и та же. Это блюда из мяса, рыбы или морепродуктов, из круп, макарон или овощей, которые подаются либо на обед, после или вместо супа, либо на ужин в качестве основного блюда. Как вы видите, все очень просто! Однако прежде, чем приступить к готовке, неплохо бы задуматься о калорийности того или иного

блюда и о том, насколько оно уместно и полезно в то или иное время дня. Предваряя ваш вопрос, что же и когда лучше есть, отвечаю.

Для обеда прекрасно подойдут блюда из круп и макаронных изделий, мясные блюда, особенно в период интенсивных физических нагрузок. Раньше я годами могла обходиться без мяса. Сейчас, живя в режиме постоянных съемок, я просто не могу себе этого позволить – организм настойчиво требует белка. Но как только съемки заканчиваются, я автоматически прекращаю есть мясо. Перехожу на мясные бульоны и прекрасно ими обхожусь.

Для ужина я бы посоветовала выбрать что-нибудь менее калорийное, например овощные и рыбные блюда. В первом случае гарнир не требуется, а во втором также подойдут свежие или, как вариант, тушеные овощи. Хотя я считаю, что рыба, если ты умеешь ее готовить, хороша и так, сама по себе, посему и гарнир к ней никакой не требуется. В нашей семье такой «рыбной» умелицей является мама. Чего только она с рыбой не делает: солит, жарит, запекает. Она хоть и не астраханка, рыба у нее получается фантастически вкусная. Больше всего я люблю приготовленную мамой барабульку. Кстати, именно с этой рыбой связан один забавный случай из моей жизни. Как-то друзья пригласили меня в ресторан «Ласточкино гнездо», расположенный недалеко от Ялты. Мы расположились в верхнем зале, оттуда был потрясающий вид. Я охала, ахала, наслаждалась окрестными просторами, невероятным цветом моря и проплывающей мимо стайкой дельфинов. До того момента, пока не принесли барабульку. Дальше я со всеми попрощалась, извинилась и попросила меня не беспокоить, в тот момент меня интересовала только эта маленькая рыбка в моей тарелке. Друзья посмеялись, конечно, но отнеслись с пониманием.

Папа тоже готовил хорошо, хотя делал это довольно редко, только в особые, праздничные дни. И готовить предпочитал мясные блюда, что и делал весьма профессионально. Я до сих пор запекаю птицу по папиному рецепту. А теперь такая возможность появится и у вас.

Вариантов подачи горячего блюда к столу несколько: можно в той посуде, в которой оно готовилось, тогда ваши гости сами переложат его в свои тарелки, либо вы можете сделать это самостоятельно, еще на кухне, и подать блюдо индивидуально каждому гостю. Перед подачей на стол, тарелки не плохо бы нагреть. Это не только приведет в восторг ваших знакомых, но и защитит блюдо от быстрого остывания.

Блюда из овощей

Лазанья с овощами и сыром

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **3**
Ккал: **347**

Ингредиенты

лазанья – 3 листа
репчатый лук – 2 шт.
зеленый горошек – 100 г.
помидоры – 3 шт.
болгарский перец – 1 шт.
шампиньоны – 200 г.
сыр – 150 г.
маслины – 50 г.
раст. масло – 2 ст.л.
сливочное масло – 20 г.

зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Лук очистить, вымыть, измельчить.
2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.
3 Грибы вымыть, очистить, нарезать ломтиками.
4 Помидоры вымыть, мелко нарезать.
5 Сыр натереть на крупной терке.
6 Зелень петрушки вымыть, нарубить, часть оставить для украшения.
7 Маслины мелко нарезать, несколько штук оставить для украшения.
8 Листы лазаньи залить кипятком, оставить на 3 мин.
9 Лук, болгарский перец и бóльшую часть грибов выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, тушить до готовности, перемешать с помидорами (2 шт.), зеленым горошком и нарезанной зеленью петрушки.
10 Оставшиеся ломтики грибов посолить и обжарить в сливочном масле.
11 Листы лазаньи прослоить приготовленной смесью. Сверху выложить сыр и оставшийся помидор, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 3 мин.
12 Украсить ломтиками грибов, оставшимися маслинами и листиками петрушки.

Болгарский перец, фаршированный морковью

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **103**

Ингредиенты

болгарский перец – 4 шт.
морковь – 3 шт.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 1 ст. л.
томатная паста – 2 ст. л.
зелень петрушки
лавровый лист
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Болгарский перец вымыть, срезать верхушки, удалить семена.

2 Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

4 Зелень петрушки вымыть.

5 Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, тушить до полуготовности.

6 Болгарский перец нафаршировать приготовленной смесью, выложить в кастрюлю, влить небольшое количество кипящей

воды.

7 Добавить лавровый лист, томатную пасту, посолить, поперчить, тушить до готовности.

8 Болгарский перец выложить в тарелку, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

• *Болгарский перец будет вкуснее, если в соус, в котором он тушится, добавить немного сливочного масла и молотый тмин.*

• *В морковный фарш можно добавить сваренный до полуготовности рис.*

Картофельные лепешки

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **198**

Ингредиенты

картофель – 4 шт.
морковь – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.

мука – 2 ч. л.
раст. масло – 5 ст.л.
свекла – 1 шт.
чеснок – 3 зубчика
зеленый лук
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

2 Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

3 Картофель, морковь и репчатый лук смешать с мукой, посолить, поперчить.

4 Свеклу вымыть, залить холодной водой, варить до готовности, остудить, очистить, натереть на крупной терке.

5 Чеснок очистить, вымыть, нарезать.

6 Зеленый лук вымыть и нарубить.

7 Картофельную массу выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом (4 ст. л.), жарить с обеих сторон на среднем огне до готовности.

8 Свеклу перемешать с 2 зубчиками чеснока, посолить, заправить оставшимся растительным маслом.

9 Картофельные лепешки выложить в тарелку, посыпать зеленым луком и оставшимся чесноком, гарнировать свекольным салатом.

• *Картофельные котлеты хорошо подрумянятся, если их жарить в разогретом растительном масле с добавлением небольшого количества сахара.*

Цветная капуста в кляре со специями

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **3**
Ккал: **186**

Ингредиенты

цветная капуста – 500 г.
мука – 100 г.
яйца – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 2 ст.л.
сливочное масло – 20 г.
зелень петрушки
зелень укропа
шафран – 2 ч. л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Цветную капусту вымыть, залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды, варить до полуготовности, остудить.

2 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

3 Муку высыпать горкой в глубокую миску, добавить яйца, соль, перец, замесить жидкое тесто, перемешать с луком.

4 Цветную капусту обмакнуть в кляр, выложить в смазанную растительным маслом огнеупорную посуду, поставить в

микроволновую печь.

5 Запекать в течение 3 мин при мощности 60–70 %.

6 Зелень укропа вымыть и нарубить.

7 Зелень петрушки вымыть.

8 Цветную капусту выложить в тарелку, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью укропа, перцем и шафраном.

9 Готовое блюдо украсить листиками петрушки.

• *Чтобы устранить специфический запах при варке цветной капусты, кастрюлю следует накрыть смоченной в уксусе марлевой салфеткой.*

Жареные голубцы с кукурузой и чесноком

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **3**
Ккал: **172**

Ингредиенты

белокочанная капуста – 4 шт.

кукуруза – 300 г.
чеснок – 10 зубчиков
панировочные сухари – 50 г.
яйца – 2 шт.
сливочное масло – 50 г.
зелень укропа
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Листья капусты вымыть, опустить в кипящую воду на 1–2 мин.

2 Чеснок очистить, вымыть, 3 зубчика измельчить.

3 Кукурузу (150 г) перемешать с измельченным чесноком, выложить на капустные листья, свернуть их конвертиками.

4 Яйца взбить с солью и перцем.

5 Зелень петрушки и укропа вымыть.

6 Голубцы обмакнуть в яйца, обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить с обеих сторон.

7 Голубцы выложить на блюдо, украсить веточками укропа, листиками петрушки и целыми зубчиками чеснока. Гарнировать оставшейся кукурузой.

• *Жареные голубцы перед подачей к столу можно полить майонезом или сметаной.*

• *Чтобы отличить сырое яйцо от сваренного вкрутую, его нужно вращать. Сваренное вкрутую яйцо будет вертеться, а сырое – нет.*

• *Замороженные яйца перед приготовлением следует подержать 10 мин в холодной подсоленной воде.*

Голубцы с фасолью и рисом

Время приготовления (мин): **75**
Порций: **2**
Ккал: **209**

Ингредиенты

краснокочанная капуста – 300 г.
фасоль – 100 г.
рис – 200 г.
морковь – 2 шт.
стручковая фасоль – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
сливочное масло – 50 г.
зелень петрушки
зелень укропа
лавровый лист
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Листья капусты вымыть, обдать кипятком.

2 Фасоль залить холодной водой, довести до кипения, варить до полуготовности.

3 Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

4 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать, залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до

готовности.

5 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

6 Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

7 На капустные листья выложить фасоль, бóльшую часть риса и моркови, свернуть конвертиками.

8 Голубцы залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды, добавить растопленное сливочное масло (30 г) и лавровый лист, поперчить, тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

9 Оставшийся рис сварить, стручковую фасоль и морковь перемешать, заправить оставшимся сливочным маслом.

10 Голубцы выложить на блюдо, гарнировать приготовленной смесью, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Блюда из круп и макаронных изделий

Макароны с сыром и черри

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **354**

Ингредиенты

макаронные изделия – 200 г.
помидоры черри – 150 г.
сыр – 150 г.
чеснок – 1 зубчик
сливочное масло – 70 г.
листья базилика
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Помидоры вымыть.

2 Сыр натереть на крупной терке.

3 Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.

4 Листья базилика вымыть, часть мелко нарезать.

5 Макаронные изделия опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, откинуть на дуршлаг.

6 Макароны заправить сливочным маслом, перемешать с чесноком, нарезанными листьями базилика, помидорами, молотым перцем и сыром.

7 Готовое блюдо украсить целыми листиками базилика.

• *На 100 г макаронных изделий требуется 1 л воды.*

• *Макароны следует варить в высокой толстостенной кастрюле.*

• *Варящиеся макароны необходимо постоянно помешивать, желательно деревянной ложкой.*

• *Макаронные изделия следует опускать только в кипящую подсоленную воду. Нельзя солить макароны в процессе варки.*

• *При варке макаронных изделий на каждый литр воды следует брать 10–12 г соли.*

Спагетти с сыром и кетчупом

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **344**

Ингредиенты

спагетти – 200 г.
сыр – 100 г.
кетчуп – 70 мл.
сливочное масло – 50 г.
зелень петрушки
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Зелень укропа вымыть, нарубить.
2 Зелень петрушки вымыть, бóльшую часть нарубить.
3 Спагетти опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, откинуть на дуршлаг.
4 Сыр натереть на крупной терке.
5 Сливочное масло растопить.
6 Из спагетти с помощью вилки сделать «гнезда».
7 Кетчуп смешать с перцем, зеленью укропа и нарезанной зеленью петрушки.
8 Приготовленную начинку выложить в каждое «гнездо».

9 Спагетти посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 1–2 мин.

10 Готовое блюдо полить сливочным маслом и украсить оставшимися веточками петрушки.

• *При варке объем макаронных изделий увеличивается в 3 раза.*

• *На одну порцию следует брать 100–120 г макаронных изделий.*

• *Время варки спагетти составляет 12–15 мин.*

Рисовые котлеты

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **317**

Ингредиенты

рис – 200 г.
яйца – 3 шт.
панировочные сухари – 100 г.
раст. масло – 70 мл.

зеленый лук – 70 г.
листья салата
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, остудить.

2 Зеленый лук вымыть и нарубить.

3 Листья салата вымыть.

4 Рис смешать с зеленым луком, добавить 2 яйца.

5 Из рисовой смеси сформовать котлеты, обмакнуть их в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, поперчить.

6 Изделия выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

7 Котлеты выложить на блюдо на листья салата.

• *Чтобы рис не склеивался во время варки, в кастрюлю надо добавить немного уксуса.*

• *Рис быстрее сварится, если его предварительно замочить на 15 мин в холодной воде.*

• *Рисовые котлеты будут вкуснее, если рис перед варкой обжарить в небольшом количестве сливочного масла. В процессе обжаривания рис следует постоянно помешивать.*

Рис с овощной смесью

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **263**

Ингредиенты

рис – 150 г.
болгарский перец – 1 шт.
стручковая фасоль – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
кукуруза – 50 г.
маслины – 30 г.
чеснок – 2 зубчика
огурец – 1 шт.
сливочное масло – 100 г.
зелень укропа
соль – по вкусу

1 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, заправить 50 г сливочного масла.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

4 Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

5 Фасоль вымыть, крупно нарезать.

6 Маслины нарезать кружочками.

7 Огурец вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками, свернуть рулетиками.

8 Болгарский перец, фасоль и лук выложить на сковороду с разогретым оставшимся сливочным маслом, посолить, тушить в течение 10 мин, добавить чеснок, кукурузу, маслины, перемешать.

9 Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

10 Рис выложить на блюдо, сверху выложить овощную смесь.

11 Готовое блюдо украсить рулетиками из ломтиков огурцов.

• *Кастрюлю с рисом нужно периодически встряхивать, тогда рис получится рассыпчатым. Не следует в процессе варки помешивать рис ложкой.*

Блюда из мяса

Говядина, тушенная с черносливом

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **2**
Ккал: **372**

Ингредиенты

говядина – 400 г.
чернослив – 100 г.
маринованные грибы – 100 г.
грецкие орехи – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
раст. масло – 2 ст.л.
лук-порей – 30 г.
листья салата
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, нарезать небольшими ломтиками.

2 Чернослив вымыть, обдать кипятком, нарезать кусочками.

3 Из грецких орехов вынуть ядра, измельчить.

4 Говядину выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на сильном огне.

5 Убавить огонь до минимума, посолить, поперчить, добавить чернослив, влить немного воды, тушить до готовности.

6 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

7 Помидоры вымыть, нарезать дольками.

8 Листья салата вымыть.

9 Маринованные грибы нарезать ломтиками.

10 Говядину и чернослив выложить на тарелку на листья салата, посыпать грецкими орехами.

11 Готовое блюдо украсить грибами и луком-пореем, оформить помидорами.

Тушеная говядина с овощным гарниром

Время приготовления (мин): **50**
Порций: **2**
Ккал: **381**

Ингредиенты

говядина – 300 г.
морковь – 2 шт.
кабачки – 200 г.
болгарский перец – 1 шт
стручковая фасоль – 70 г.
майонез – 2 ст.л.
раст. масло – 3 ст. л.
сливочное масло – 50 г.
уксус – 1 ч.л.
листья салата
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, нарезать порционными кусками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. л.), обжарить, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить до готовности.

2 Морковь вымыть, залить холодной водой, варить до готовности, остудить, очистить, нарезать брусочками.

3 Кабачки вымыть, нарезать кружочками, посолить, выложить на сковороду с разогретым оставшимся растительным маслом, жарить до готовности.

4 Фасоль вымыть, положить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности.

5 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками, посолить, сбрызнуть уксусом.

6 Сливочное масло растопить, сбрызнуть им морковь и фасоль.

7 Листья салата вымыть.

8 Мясо выложить на тарелку, смазать майонезом.

9 Рядом фигурно выложить листья салата, морковь, фасоль, кабачки и болгарский перец.

Куриные окорочка с цветной капустой

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **388**

Ингредиенты

куриные окорочка – 2 шт.
цветная капуста – 200 г.
репчатый лук – 2 шт.
апельсин – 1 шт.
картофель – 2 шт.
раст. масло – 5 ст. л.
сливочное масло – 20 г.
зеленый лук
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Апельсин вымыть, очистить, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, оставшуюся разделить на дольки.

2 Окорочка вымыть, натереть солью и перцем, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (3 ст. л.), обжарить. Влить апельсиновый сок, жарить 20 мин, добавить дольки апельсина, жарить до готовности.

3 Цветную капусту вымыть, положить в кипящую

подсоленную воду, варить 1 мин, разделить на соцветия, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

4 Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (1,5 ст. л.), жарить 10 мин, посолить, жарить до готовности.

5 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом, обжарить.

6 Зеленый лук вымыть, нарубить. Зелень укропа вымыть. Окорочка и дольки апельсина выложить на тарелку, гарнировать цветной капустой, картофелем и репчатым луком. Посыпать зеленым луком, украсить веточками укропа.

Курица, запеченная с апельсинами

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **4**
Ккал: **396**

Ингредиенты

курица – 1,2 кг
апельсины – 4 шт.
маслины – 200 г.
чеснок – 3 зубчика
раст. масло – 1 ст.л.
майонез – 1 ст. л.
лук-порей – 50 г.
зелень укропа
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Апельсины вымыть. Два апельсина очистить и нарезать небольшими кусочками, оставшиеся нарезать кружочками.

2 Чеснок очистить, вымыть, 2 зубчика измельчить.

3 Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

4 Кусочки апельсинов, измельченный чеснок и бóльшую часть зелени петрушки и укропа перемешать.

5 Подготовленную тушку курицы вымыть, нафаршировать приготовленной смесью, натереть солью, перцем и чесноком, смазать майонезом.

6 Курицу выложить на смазанный растительным маслом противень, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку.

7 Запекать в течение 15 мин, налить на противень немного воды, запекать до готовности, периодически поливая образующимся при запекании соусом.

8 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

9 Курицу выложить на блюдо, гарнировать маслинами и кружочками апельсинов, полить оставшимся от запекания соусом, посыпать оставшейся зеленью петрушки и укропа, украсить луком-пореем.

Жареная свинина с рисом и брокколи

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **2**
Ккал: **448**

Ингредиенты

свинина – 500 г.
рис – 150 г.
брокколи – 150 г.
репчатый лук – 2 шт.
болгарский перец – 1 шт.
раст. масло – 2 ст.л.
сливочное масло – 50 г.
лайм – 1 шт.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Свинину вымыть, нарезать кусочками средней величины.
2 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками.
4 Брокколи вымыть, обдать кипятком, разделить на соцветия.
5 Свинину выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить на сильном огне.

6 Убавить огонь до среднего, положить лук, жарить 10 мин.

7 Добавить болгарский перец, брокколи, полить соком лайма, жарить до готовности.

8 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, заправить сливочным маслом.

9 Мясо и овощи выложить в глубокую тарелку, гарнировать рисом.

• *Чтобы определить готовность свинины, нужно нажать на мясо чайной ложкой: оно должно быть плотным и упругим. Можно также проколоть мясо зубочисткой – выделившийся при этом сок должен быть светлым.*

Жареная свинина с картофелем фри

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **443**

Ингредиенты

свинина – 400 г.
картофель – 4 шт.
краснокочанная капуста – 200 г.
стручковая фасоль – 100 г.
яблоко – 1 шт.
морковь – 1 шт.
раст. масло – 6 ст.л.
чеснок – 3 зубчика
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Свинину вымыть, нарезать порционными кусками.

2 Чеснок очистить, вымыть, нарезать.

3 Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать полукружиями.

4 Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

5 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать.

6 Мясо нашпиговать чесноком, натереть солью и перцем, выложить на смазанный растительным маслом (1 ч. л.) противень.

7 Рядом выложить морковь, фасоль и яблоко.

8 Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке до готовности, периодически поливая образующимся при запекании жиром.

9 Капусту вымыть, нашинковать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (1 ст. л.), посолить, тушить до готовности.

10 Картофель очистить, вымыть, фигурно нарезать, выложить на сковороду с оставшимся растительным маслом, обжарить, посолить, жарить до готовности.

11 Мясо, яблоко, морковь и фасоль выложить в тарелку, полить оставшимся от запекания соусом, гарнировать капустой и картофелем фри.

Свинина, тушенная с яблоками

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **2**
Ккал: **425**

Ингредиенты

свинина – 400 г.
яблоки – 2 шт.
морковь – 1 шт.
стручковая фасоль – 100 г.
репчатый лук – 1 шт.
лимон – ½ шт.
картофель – 3 шт.
раст. масло – 5 ст. л.
зелень укропа
листья базилика
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Свинину вымыть, нарезать брусочками.
2 Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.
3 Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.
4 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать.
5 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

6 Свинину выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. л.), обжарить на среднем огне, посолить, поперчить.

7 Убавить огонь до минимума, добавить яблоки, морковь, фасоль, лук, влить лимонный сок, тушить до готовности.

8 Картофель вымыть, очистить, фигурно нарезать, выложить на сковороду с разогретым оставшимся растительным маслом, обжарить, посолить, жарить до готовности.

9 Зелень укропа и листья базилика вымыть.

10 Мясо с яблоками и овощами выложить в тарелку, полить оставшимся от тушения соусом, гарнировать картофелем фри, украсить веточками укропа и листьями базилика.

Свинина, тушенная с овощами в лимонном соусе

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **410**

Ингредиенты

свинина – 400 г.
болгарский перец – 2 шт.
репчатый лук – 3 шт.
лимон – 1 шт.
тыквенные семечки – 1 ст.л.

чеснок – 3 зубчика
раст. масло – 6 ст.л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Свинину вымыть, крупно нарезать.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

4 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

5 Тыквенные семечки очистить.

6 Зелень укропа вымыть.

7 Лимон вымыть, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, другую нарезать кружочками.

8 Свинину нашпиговать большей частью тыквенных семечек, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

9 Добавить болгарский перец и лук, жарить в течение 10 мин на среднем огне.

10 Убавить огонь до минимума, влить лимонный сок, тушить до готовности.

11 Мясо и овощи выложить в тарелку, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать оставшимися тыквенными семечками, украсить веточками укропа и кружочками лимона.

Шашлык из свинины и болгарского перца

Время приготовления (мин): **80**
Порций: **3**
Ккал: **438**

Ингредиенты

свинина – 1 кг
болгарский перец – 3 шт.
репчатый лук – 3 шт.
уксус – 2 ст.л.
пшеничная крупа – 200 г.
сливочное масло – 50 г.
зелень петрушки
зелень укропа
лавровый лист
перец горошком
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Болгарский перец вымыть, удалить семена, крупно нарезать.

2 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

3 Свинину вымыть, крупно нарезать, посолить, поперчить.

4 Мясо, лук и болгарский перец залить разведенным в воде уксусом, добавить перец горошком и лавровый лист, оставить на

1 ч.

5 Пшеничную крупу залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, заправить сливочным маслом.

6 Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

7 Мясо, болгарский перец и лук нанизать на шампуры, запекать в микроволновой печи в течение 10 мин при мощности 100 %.

8 Шашлык выложить на тарелку, гарнировать пшеничной кашей, посыпать зеленью петрушки и укропа.

• *Большие куски свинины перед маринованием следует смазать со всех сторон горчицей и оставить на 20–30 мин. Затем мясо нужно вымыть холодной водой, обсушить и натереть перцем и солью.*

Свинина, запеченная в горшочке с апельсинами

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **413**

Ингредиенты

свинина – 400 г.
апельсины – 2 шт.
картофель – 2 шт.
репчатый лук – 2 шт.
стручковая фасоль – 150 г.
сливочное масло – 50 г.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Свинину вымыть, нарезать кусками средней величины.
2 Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.
3 Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки.
4 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать.
5 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
6 Мясо, картофель, апельсины, фасоль и лук поперчить, посолить, разложить по горшочкам для запекания.
7 В каждый горшочек положить сливочное масло.
8 Горшочки накрыть крышками и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 30 мин.
9 Зелень укропа вымыть.
10 Готовое блюдо украсить веточками укропа.

• *Для придания блюду пикантного вкуса куски мяса следует натереть чесноком и карри.*
• *Перед запеканием в каждый горшочек можно влить немного мясного бульона. В этом случае блюдо получится более сочным.*

Хинкали

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **2**
Ккал: **385**

Ингредиенты

мука – 200 г.
яйцо – ½ шт.
баранина – 150 г.
свинина – 100 г.
мясной бульон – 4 ст.л.
репчатый лук – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
майонез – 2 ст.л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Лук и чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.
2 Баранину и свинину вымыть, нарезать крупными кусками.
3 Мясо, чеснок и лук дважды пропустить через мясорубку.
4 Добавить бульон, посолить, поперчить, перемешать.
5 Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, влить немного воды, яйцо, добавить соль, замесить крутое тесто, оставить его на 20–30 мин.

6 Тесто разделать на куски, раскатать в тонкие лепешки, в центр каждой лепешки положить фарш, сделать хинкали, слепив края теста вверху каждой лепешки.

7 Изделия положить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности.

8 Зелень укропа вымыть, нарубить.

9 Хинкали выложить в тарелку, полить майонезом, посыпать зеленью укропа.

• *Вместо свинины для фарша можно использовать жирную говядину.*

• *Хинкали будут вкуснее, если в мясной фарш добавить измельченную пряную зелень.*

• *Тесто для хинкали следует раскатывать в пласт толщиной 4–5 мм.*

Ленивые пельмени с говяжьим фаршем

Время приготовления (мин): **60**
Порций: **3**
Ккал: **375**

Ингредиенты

говядина – 1 кг
морковь – 3 шт.
репчатый лук – 3 шт.
мука – 300 г.
яйцо – 1 шт.
сливочное масло – 50 г.
маслины – 100 г.
листья салата
лавровый лист
перец горошком
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, нарезать крупными кусками.
2 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
3 Мясо дважды пропустить через мясорубку.
4 Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
5 Фарш смешать с луком, добавить две моркови, посолить, поперчить.
6 Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить яйцо, влить немного воды, замесить крутое тесто, оставить его на 30 мин.
7 Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить сверху фарш, свернуть рулетом.
8 Изделие выложить в глубокую сковороду, влить немного воды, довести до кипения.
9 Добавить оставшуюся морковь, лавровый лист, сливочное масло, перец горошком, посолить.
10 Тушить на малом огне до готовности.
11 Листья салата вымыть.
12 Изделие выложить на блюдо на листья салата, полить оставшимся от тушения соусом, гарнировать маслинами.

Котлеты из курицы с цветными макаронами

Время приготовления (мин): **35**
Порций: **2**
Ккал: **288**

Ингредиенты

курица – 600 г.
цветные макароны – 200 г.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 3 ст.л.
яйцо – 1 шт.
батон – 1 ломтик
сливочное масло – 50 г.
молоко – 100 мл.
морковь – 1 шт.
зеленый горошек – 20 г.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Курицу вымыть, срезать филе.
2 Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.
3 Ломтик батона замочить в молоке.
4 Филе курицы и лук дважды пропустить через мясорубку.
5 В фарш добавить яйцо, ломтик батона, соль, перемешать.
6 Из фарша сформовать котлеты, выложить их на сковороду с

разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

7 Макароны положить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, откинуть на дуршлаг, заправить сливочным маслом.

8 Зелень петрушки вымыть.

9 Морковь вымыть, очистить, вырезать из нее украшения, оформить их зеленым горошком.

10 Котлеты выложить на тарелку, украсить морковью и листиками петрушки, гарнировать макаронами.

• *Котлеты будут вкуснее, если лук сначала обжарить, а затем пропустить вместе с мясом через мясорубку.*

Котлеты из говядины с овощным гарниром

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **2**
Ккал: **275**

Ингредиенты

говядина – 400 г.

репчатый лук – 1 шт.
батон – 1 ломтик
молоко – 100 мл.
яйцо – 1 шт.
панировочные сухари – 100 г.
помидоры – 4 шт.
оливки – 50 г.
раст. масло – 4 ст.л.
листья салата
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Говядину вымыть, крупно нарезать.

2 Лук очистить, вымыть, разрезать на 4–6 частей.

3 Ломтик батона замочить в молоке.

4 Мясо, лук и ломтик батона дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, перемешать.

5 Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (3 ст. л.), жарить до готовности.

6 Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, полить оставшимся растительным маслом.

7 Листья салата вымыть.

8 Котлеты выложить в тарелку на листья салата, гарнировать помидорами и оливками.

• *Котлеты будут вкуснее, если фарш для них готовить из равного количества говядины и свинины.*

Биточки из курицы и риса

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **239**

Ингредиенты

курица – 400 г.
рис – 100 г.
яйцо – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
раст. масло – 3 ст.л.
редис – 3 шт.
пекинская капуста – 50 г.
зеленый лук
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Курицу вымыть, срезать филе.

2 Рис замочить в теплой воде на 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать кипятком, обсушить.

3 Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

4 Филе курицы и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить рис, яйцо, соль, перец, перемешать.

5 Из фарша сформовать биточки, выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

6 Редис вымыть, нарезать кружочками.
7 Листья пекинской капусты вымыть.
8 Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.
9 Биточки выложить в тарелку на листья капусты, украсить кружочками редиса, посыпать зеленым луком.

• *Биточки можно обжарить на сильном огне, а затем довести до готовности в микроволновой печи или в умеренно разогретой духовке.*

Ветчина, запеченная с картофелем

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **365**

Ингредиенты

ветчина – 300 г.
картофель – 4 шт.
яйцо – 1 шт.
раст. масло – 1 ст.л.

сливочное масло – 50 г.
репчатый лук – 1 шт.
уксус – 1 ч.л.
зеленый лук
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Ветчину нарезать соломкой.

2 Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками.

3 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на половинки.

4 Ветчину и картофель выложить на смазанный растительным маслом противень, посолить, полить растопленным сливочным маслом, поставить в разогретую до 160–180 °C духовку, запекать до готовности.

5 Зеленый лук вымыть, нарезать.

6 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть уксусом.

7 Ветчину, картофель и половинки яиц выложить в тарелку, поперчить.

8 Готовое блюдо посыпать зеленым луком, украсить репчатым луком.

• *Блюдо будет вкуснее, если перед запеканием ветчину и картофель смазать майонезом или сметаной и посыпать тертым острым сыром.*

• *Для приготовления этого блюда вместо ветчины можно использовать вареную колбасу.*

Жареная говяжья печень с грибами

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **264**

Ингредиенты

говяжья печень – 400 г.
маринованные грибы – 200 г.
яйца – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
маринованные огурцы – 2 шт.
раст. масло – 3 ст. л.
майонез – 1 ст.л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Печень вымыть, крупно нарезать.

2 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

3 Маринованные грибы нарезать ломтиками, огурцы – кружочками.

4 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать каждое вдоль на 4–6 частей.

5 Печень и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до готовности.

6 Печень и лук перемешать с грибами и огурцами, выложить в тарелку, украсить ломтиками яиц, полить майонезом.

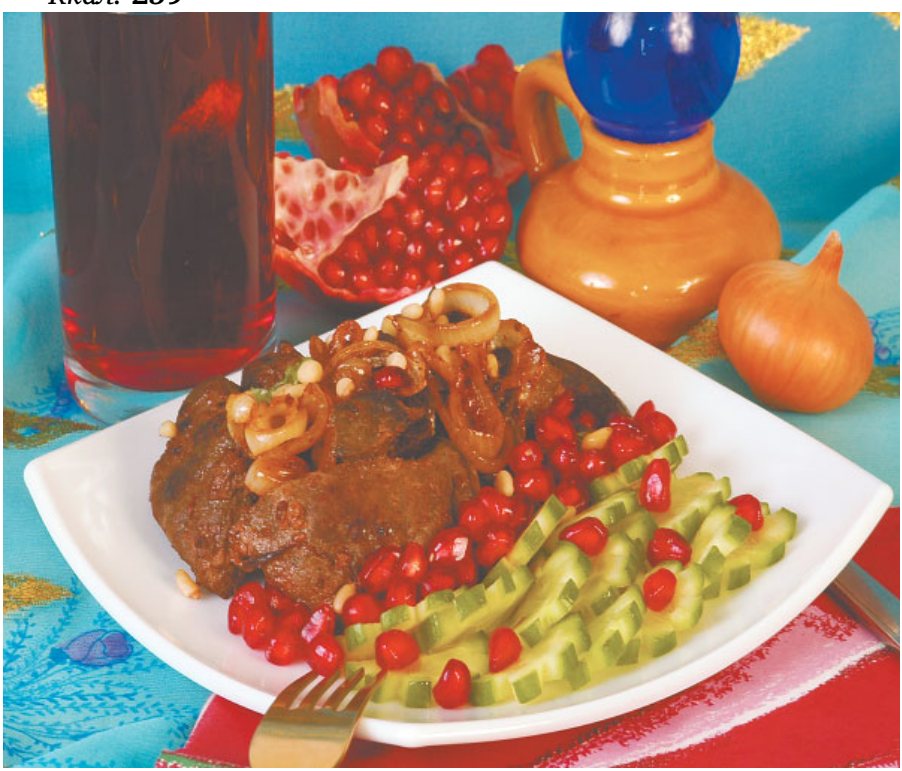
• *Говяжья печень будет вкуснее, если перед тепловой обработкой ее в течение 30 мин вымачивать в холодном молоке.*

• *При длительной тепловой обработке печень станет невкусной и жесткой. Время жаренья печени составляет 7-15 мин.*

• *Жареная говяжья печень будет вкуснее, если после обжаривания ее в течение нескольких минут тушить в сметанном соусе или майонезе.*

Говяжья печень, тушенная в гранатовом соусе

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **259**



Ингредиенты

говяжья печень – 500 г.
гранат – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.

огурцы – 3 шт.
кедровые орешки – 20 г.
раст. масло – 3 ст. л.
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Печень вымыть, крупно нарезать.

2 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

3 Гранат вымыть, разрезать пополам, вынуть зерна, из большей часть выжать сок.

4 Печень и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, влить гранатовый сок, тушить до готовности.

5 Огурцы вымыть и нарезать кружочками.

6 Печень и лук выложить в тарелку, полить оставшимся от тушения соусом.

7 Готовое блюдо посыпать кедровыми орешками, гарнировать огурцами.

• *Печень будет вкуснее, если перед обжариванием положить ее на 1 мин в кипящую воду, а затем промыть холодной водой и обсушить.*

• *После оттаивания говяжью печень нельзя повторно замораживать.*

• *Если для приготовления этого блюда используется свиная печень, ее необходимо предварительно вымачивать в течение 1 ч в холодном молоке, а непосредственно перед приготовлением сбрызнуть уксусом.*

Блюда из рыбы и морепродуктов

Жареная форель с соком лайма и клюквой

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **252**

Ингредиенты

форель – 600 г.
лайм – 1 шт.
клюква – 50 г.
раст. масло – 3 ст. л.
огурец – 1 шт.
мука – 2 ст. л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Форель вымыть, разделать на филе с кожей и костями, нарезать порционными кусками.

2 Лайм вымыть, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, оставшуюся нарезать ломтиками.

3 Клюкву вымыть, часть протереть через сито.

4 Огурец вымыть, разрезать пополам. Одну половинку нарезать кружочками, из оставшейся вырезать украшение.

5 Зелень укропа вымыть и нарубить.

6 Филе форели посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с обеих сторон на среднем огне в течение 10 мин.

7 Убавить огонь до среднего, влить сок лайма, положить клюквенное пюре, жарить до готовности.

8 Рыбу выложить на тарелку, украсить огурцом, ломтиками лайма, оставшейся клюквой.

9 Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Морской окунь, фаршированный мандаринами

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **237**

Ингредиенты

морской окунь – 1 шт.
мандарины – 2 шт.
лимон – 1 шт.
майонез – 1 ст.л.
чернослив – 50 г.
раст. масло – 1 ст.л.
зеленый лук
зелень укропа
зелень петрушки
листья салата
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, натереть солью и перцем.

2 Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки.

3 Предварительно замоченный чернослив мелко нарезать.

4 Лимон вымыть, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, оставшуюся нарезать полукружиями.

5 Мандарины и чернослив перемешать, нафаршировать приготовленной смесью брюшко рыбы.

6 Рыбу выложить на смазанный растительным маслом противень, полить лимонным соком, смазать майонезом.

7 Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 мин.

8 Зеленый лук, зелень укропа, петрушки и листья салата вымыть.

9 Рыбу выложить в глубокую посуду на листья салата, украсить веточками петрушки и укропа, перьями зеленого лука, ломтиками лимона.

• *При запекании рыбы целиком предварительно следует удалить у нее жабры, в противном случае готовое блюдо будет иметь неприятный горьковатый привкус.*

Жареное филе сазана с рисом и лобио

Время приготовления (мин): **35**
Порций: **2**
Ккал: **321**

Ингредиенты

сазан – 600 г.
рис – 100 г.
лобио – 100 г.
морковь – 1 шт.
репчатый лук – 2 шт.
лимон – ½ шт.
мука – 2 ст.л.
сливочное масло – 50 г.
раст. масло – 4 ст.л.
соль – по вкусу

1 Из большей части лимона выжать сок, оставшуюся нарезать кружочками.

2 Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе с кожей и костями, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (3 ст. л.), жарить до готовности, периодически сбрызгивая лимонным соком.

3 Рис залить холодной водой, посолить, варить до

готовности, заправить сливочным маслом.

4 Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

5 Лобио вымыть и крупно нарезать.

6 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

7 Морковь, лобио и лук выложить на сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом, посолить, тушить до готовности.

8 Тушеные овощи перемешать с рисом.

9 Рис с овощами и филе сазана выложить в тарелку, украсить кружочками лимона.

• *Перед панированием куски рыбы можно смазать взбитым яйцом или растительным маслом – в этом случае панировка будет держаться лучше.*

Филе сазана, запеченное с картофелем

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **344**

Ингредиенты

сазан – 400 г.
картофель – 3 шт.
болгарский перец – 1 шт.
стручковая фасоль – 100 г.
репчатый лук – 2 шт.
сливочное масло – 50 г.
раст. масло – 1 ст. л.
зелень петрушки
лавровый лист
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе без кожи и костей, нарезать кусками средней величины.

2 Куски филе выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжаривать в течение 3 мин с обеих сторон на сильном огне.

3 Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

4 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

5 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками.

6 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать.

7 Зелень петрушки вымыть.

8 Картофель, болгарский перец, фасоль, лук и куски филе выложить в горшочек для запекания, посолить, добавить кусочки сливочного масла и лавровый лист.

9 Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15–20 мин.

10 Готовое блюдо украсить веточками петрушки.

• *Чтобы блюдо получилось более сочным, перед запеканием в горшочек следует влить немного рыбного или овощного бульона.*

Филе сома, запеченное с брокколи и морковью

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **245**

Ингредиенты

сом – 500 г.
брокколи – 200 г.
морковь – 3 шт.
цветная капуста – 100 г.
маслины – 50 г.
свекла – ½ шт.
раст. масло – 1 ст.л.
майонез – 2 ст. л.
зелень петрушки
соль – по вкусу

1 Рыбу выпотрошить, вымыть, разделать на филе без кожи и костей, нарезать порционными кусками.

2 Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

3 Брокколи вымыть, обдать кипятком, разделить на соцветия.

4 Свеклу вымыть, очистить, выжать сок.

5 Цветную капусту вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду с добавлением свекольного сока, варить до готовности, откинуть на сито, разделить на соцветия.

6 Куски филе выложить на смазанный растительным маслом противень, посолить, смазать майонезом. Рядом выложить морковь и брокколи, посолить.

7 Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 мин.

8 Зелень петрушки вымыть и нарезать.

9 Рыбу, морковь и брокколи выложить в тарелку, посыпать зеленью петрушки, украсить маслинами и цветной капустой.

• *Блюдо будет вкуснее, если куски рыбного филе предварительно смазать взбитым яйцом и обвалять в панировочных сухарях.*

Филе сома, запеченное с рулетиками из баклажанов и окорока

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **327**

Ингредиенты

сом – 500 г.
баклажан – 1 шт.
окорок – 200 г.
помидоры – 2 шт.
болгарский перец – 1 шт.
раст. масло – 2 ст. л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу выпотрошить, вымыть, разделать на филе без кожи и костей, нарезать порционными кусками.

2 Баклажан вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками.

3 Окорок нарезать ломтиками.

4 На каждый ломтик баклажана выложить окорок, свернуть рулетиком.

5 Куски филе и рулетики из баклажанов выложить на смазанный растительным маслом (1 ст. л.) противень, посолить, поперчить.

6 Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15–20 мин.

7 Помидоры вымыть, нарезать полукружиями, посолить.

8 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками, посолить.

9 Помидоры и болгарский перец полить оставшимся растительным маслом.

10 Зелень петрушки вымыть.

11 Рыбу и рулетики из баклажанов выложить на тарелку, гарнировать болгарским перцем и помидорами, украсить веточками петрушки.

Жареное филе форели с фасолью и грибами

Время приготовления (мин): **35**
Порций: **2**
Ккал: **366**

Ингредиенты

форель – 500 г.
консервированная фасоль – 200 г.
шампиньоны – 200 г.
репчатый лук – 2 шт.
раст. масло – 4 ст. л.
майонез – 1 ст.л.
мука – 2 ст.л.
зелень петрушки
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Форель вымыть, почистить, выпотрошить, разделать на филе без кожи и костей, нарезать порционными кусками.

2 Грибы вымыть, очистить, нарезать ломтиками.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

4 Куски филе посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (3 ст. л.), жарить до готовности.

5 Грибы и лук выложить на сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом, посолить, обжарить на среднем огне, убавить огонь до минимума, добавить майонез, тушить до готовности.

6 Зелень петрушки и укропа вымыть.

7 Рыбу выложить на тарелку, гарнировать фасолью и грибами, украсить веточками петрушки и укропа.

• *Для приготовления этого блюда можно использовать замороженное филе форели. Оттаивать его лучше всего при комнатной температуре.*

• *Рыба будет вкуснее, если перед жареньем сбрызнуть ее лимонным соком.*

Филе карпа, тушенное с овощами

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **324**

Ингредиенты

карп – 500 г.
картофель – 3 шт.
болгарский перец – 1 шт.
репчатый лук – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
раст. масло – 2 ст.л.
мука – 2 ст. л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе с кожей и костями, нарезать порционными кусками.

2 Картофель вымыть, сварить в мундире, очистить, нарезать кружочками.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

4 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими ломтиками.

5 Помидоры вымыть, нарезать кусочками.

6 Куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить на среднем огне.

7 Положить болгарский перец, лук, влить немного воды, тушить 5 мин.

8 Добавить помидоры, посолить, тушить до готовности.

9 Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

10 Рыбу и овощи выложить на тарелку, полить оставшимся при тушении соусом, гарнировать картофелем, посыпать зеленью петрушки.

• *Рыба и овощи будут вкуснее, если вместо воды в процессе тушения добавить рыбный бульон.*

Копченая скумбрия, запеченная с картофелем и грушами

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **238**

Ингредиенты

копченая скумбрия – 400 г.
картофель – 3 шт.
груши – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
панировочные сухари – 2 ст.л.
раст. масло – 1 ст. л.
сливочное масло – 20 г.
зеленый лук
соль – по вкусу

1 Картофель вымыть, очистить, разрезать на 4–6 частей.

2 Груши вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 4–6 частей.

3 Скумбрию разделать на филе без кожи и костей.

4 Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

5 Картофель и груши выложить на смазанный растительным маслом противень, посолить, полить растопленным сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями.

6 Поставить в разогретую до 180 °С духовку.

7 Запекать в течение 15 мин, выложить на противень филе скумбрии и помидоры, запекать еще 5–7 мин.

8 Зеленый лук вымыть, нарезать.

9 Картофель, груши, помидоры и филе скумбрии выложить в тарелку, посыпать зеленым луком.

• *Чтобы груши при запекании не потемнели, их следует предварительно сбрызнуть лимонным соком. Для приготовления этого блюда следует выбирать груши твердых сортов.*

Филе минтая с рисом и морковью

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **319**

Ингредиенты

минтай – 500 г.
рис – 100 г.
морковь – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.

чеснок – 1 зубчик
раст. масло – 3 ст.л.
сливочное масло – 20 г.
майонез – 1 ст.л.
зелень петрушки
перец горошком
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу вымыть, разделать на филе без кожи и костей, нарезать небольшими кусочками.

2 Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

3 Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

4 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, заправить сливочным маслом.

5 Куски рыбы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. л.), посолить, поперчить, добавить майонез, перец горошком, тушить в течение 10 мин.

6 Добавить чеснок, тушить 5–7 мин.

7 Морковь и лук выложить на сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом, посолить, тушить, помешивая, на слабом огне, до готовности.

8 Лук и морковь перемешать с рисом.

9 Зелень петрушки вымыть.

10 Рыбу выложить в тарелку, гарнировать рисом, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

Филе судака с отварным картофелем и брокколи

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **240**

Ингредиенты

судак – 500 г.
картофель – 4 шт.
брокколи – 150 г.
лук-порей – 50 г.
раст. масло – 3 ст.л.
мука – 3 ст.л.
сливочное масло – 50 г.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками.

2 Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками.

3 Брокколи вымыть, положить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, разделить на соцветия.

4 Куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом,

жарить до готовности.

5 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

6 Зелень укропа вымыть, нарезать.

7 Сливочное масло растопить на сковороде, выложить в него картофель и лук-порей, посолить, нагревать на слабом огне в течение 5 мин.

8 Рыбу выложить в тарелку, гарнировать картофелем и брокколи.

9 Готовое блюдо посыпать зеленью укропа, украсить луком-пореем.

• *Рыба будет вкуснее, если ее жарить в оливковом масле.*

Шашлык из горбуши, лайма и помидоров

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **236**

Ингредиенты

горбуша – 500 г.

лайм – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
репчатый лук – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
раст. масло – 2 ч. л.
карри
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Горбушу почистить, вымыть, нарезать порционными кусками.

2 Лайм вымыть, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, оставшуюся нарезать кружочками.

3 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

4 Куски рыбы натереть чесноком, посолить, поперчить, полить соком лайма, посыпать карри, оставить на 15 мин для маринования.

5 Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

6 Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

7 Куски горбуши, кружочки лайма, помидоров и кольца репчатого лука нанизать на шампуры, сбрызнуть растительным маслом.

8 Выложить в огнеупорную посуду, поставить в микроволновую печь.

9 Запекать в течение 5 мин при мощности 80–90 %.

• *Блюдо приобретет пикантный вкус и аромат, если перед маринованием куски рыбы посыпать небольшим количеством молотого мускатного ореха.*

Голец, фаршированный лимоном

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **247**

Ингредиенты

голец – 1 шт.
лимон – 1 шт.
помидоры – 3 шт.
чеснок – 2 зубчика
раст. масло – 1 ст.л.
зелень укропа
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть.

2 Лимон вымыть, разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, оставшуюся нарезать кружочками.

3 Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

4 Брюшко рыбы натереть чесноком, нафаршировать кружочками лимона.

5 Рыбу полить лимонным соком, посолить, поперчить, выложить на смазанный растительным маслом противень.

6 Запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

7 Помидоры вымыть, нарезать полукружиями, посолить.

8 Зелень укропа вымыть.

9 Рыбу выложить на блюдо, гарнировать помидорами, украсить зеленью укропа.

• *Фаршированную рыбу рекомендуется подавать к столу с соусом. Для жирной рыбы лучше всего подходят кислые соусы: лимонный, томатный, луковый и клюквенный. Соусы для нежирной рыбы нужно готовить с добавлением сливочного масла, сметаны и яиц. Любая рыба хорошо сочетается с горчицей, тертым хреном и майонезом, смешанным с карри.*

Хек с рисом и клюквенно-томатным соусом

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **286**

Ингредиенты

хек – 2 шт.
рис – 100 г.
клюква – 50 г.

томатный соус – 2 ст.л.
мука – 2 ст. л.
раст. масло – 2 ст. л.
сливочное масло – 50 г.
зелень укропа
листья салата
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рыбу вымыть, срезать плавники, посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

2 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до готовности, заправить сливочным маслом, остудить.

3 Из риса сформовать шарики.

4 Клюкву протереть через сито (несколько ягод оставить для украшения).

5 Клюквенное пюре смешать с томатным соусом и перцем.

6 Листья салата и зелень укропа вымыть.

7 Рыбу выложить в тарелку на листья салата, полить соусом, гарнировать шариками из риса, украшенными ягодами клюквы.

8 Готовое блюдо украсить веточками укропа.

• Если панированную рыбу перед жареньем положить на 10 мин в холодильник, панировка будет держаться лучше.

• Если соус получился слишком жидким, в него следует добавить немного муки и довести до кипения.

Жареное филе щуки с пикантным соусом

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **276**

Ингредиенты

щука – 500 г.
яблоки – 2 шт.
репчатый лук – 1 шт.
майонез – 1 ст.л.
раст. масло – 3 ст.л.
мука – 2 ст. л.
уксус – 4 ч.л.
зелень петрушки
зелень укропа
карри
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Щуку почистить, выпотрошить, вымыть, разделать на филе без кожи и костей, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

2 Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. 1 яблоко натереть на мелкой терке, оставшееся нарезать кубиками,

сбрызнуть уксусом (2 ч. л.).

3 Лук очистить, вымыть. 1 луковицу натереть на мелкой терке, оставшуюся нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть оставшимся уксусом.

4 Зелень петрушки и укропа вымыть.

5 Нарезанные лук и яблоко перемешать.

6 Майонез смешать с тертыми яблоком и репчатым луком, добавить карри и перец, взбить с помощью миксера до однородного состояния.

7 Рыбу выложить в тарелку, гарнировать салатом из яблока и лука, полить приготовленным соусом.

8 Готовое блюдо поперчить, украсить веточками петрушки и укропа.

Креветки с рисом и болгарским перцем

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **2**
Ккал: **247**

Ингредиенты

креветки – 200 г.
рис – 100 г.
болгарский перец – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
сливочное масло – 50 г.
сахар – ½ ч.л.
уксус – 1 ч.л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Рис залить холодной водой, довести до кипения, посолить, варить до полуготовности.

2 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать маленькими кусочками.

3 Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

4 Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, протереть через сито, смешать с солью, сахаром, уксусом и перцем, помешивая, довести до кипения, остудить.

5 Креветки опустить на 1 мин в кипящую подсоленную воду, очистить.

6 Сливочное масло растопить на сковороде, добавить рис, болгарский перец и лук, тушить в течение 10 мин.

7 Положить креветки, томатный соус (1 ст. л.), перемешать, тушить 5 мин.

8 Зелень петрушки вымыть, нарубить.

9 Рис с креветками и овощами выложить в тарелку, посыпать зеленью петрушки, полить оставшимся томатным соусом.

• *Вместо томатного соуса для приготовления этого блюда можно использовать кислое вино.*

Кальмары с морковью и луком

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **219**

Ингредиенты

кальмары – 300 г.
морковь – 2 шт.
репчатый лук – 2 шт.
раст. масло – 1 ст. л.
майонез – 3 ст.л.
зелень петрушки
листья базилика
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Кальмары вымыть, обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать кольцами.

2 Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

3 Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

4 Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить, помешивая, в течение 10 мин на среднем огне.

5 Убавить огонь до минимума, добавить кальмары, майонез (1 ст. л.), перец, соль, перемешать.

6 Тушить в течение 3 мин.

7 Оставшийся майонез взбить с перцем.

8 Зелень петрушки и листья базилика вымыть.

9 Кальмары, морковь и лук выложить в тарелку, полить майонезом, украсить веточками петрушки и листьями базилика.

• *Кальмары, как правило, продаются в замороженном виде без внутренностей. Поэтому перед тепловой обработкой с них достаточно снять кожицу.*

• *Чтобы мясо кальмаров было белым, их не следует обдавать кипящей водой.*

Осьминоги в луковом соусе

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **376**

Ингредиенты

осьминоги – 300 г.
репчатый лук – 3 шт.

огурцы – 2 шт.
чеснок – 1 зубчик
раст. масло – 3 ст. л.
уксус – 2 ч.л.
мука – 1 ч. л.
майонез – 1 ст.л.
зелень петрушки
перец – по вкусу
соль – по вкусу

1 Осьминоги вымыть, очистить, опустить на несколько секунд в кипящую воду, снять кожицу.

2 Лук очистить, вымыть. 2 луковицы нарезать полукольцами, оставшуюся измельчить.

3 Полукольца лука выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. л.), посыпать мукой, обжарить, влить уксус (1 ч. л.), добавить майонез, посолить, поперчить, тушить в течение 5 мин.

4 Осьминоги положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 мин, добавить оставшийся уксус, варить 1 мин, откинуть на дуршлаг.

5 Осьминоги выложить в луковый соус, тушить в течение 2–3 мин.

6 Огурцы вымыть, натереть на крупной терке.

7 Зелень петрушки вымыть и нарубить.

8 Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.

9 Огурцы, мелко нарезанный лук, чеснок и зелень петрушки посолить, заправить оставшимся растительным маслом, перемешать.

10 Осьминоги выложить в тарелку, полить оставшимся от тушения соусом, гарнировать огуречным салатом.

Сладкие блюда

Я слышала, что даже при употреблении свеклы и болгарского перца, впрочем, как и острого красного и черного перца, в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья и, оказывается, совсем не обязательно есть для этой цели сладкое. «Но что же делать, если хочется именно шоколада или, на худой конец, кусочек торта?!», – спросите вы. Ничего! Все так же есть

сладкое, просто в умеренных количествах, не на минуту не забывая о своей талии и бедрах.

Я тоже сладкоежка, каюсь, и любовь моя к сладкому родом из детства. В юном возрасте я была очень худенькой, заставить меня поесть было проблематично, так что родители никогда не ограничивали меня в лакомствах, а, наоборот, радовались, что ребенок хоть что-то ест.

Помню, как-то я проболела всю зиму, гемоглобин у меня был низким, и срочно нужно было его чем-то повышать. А чем же еще его повышать, как не шоколадом?! В Астрахани со сладкими плитками в то время было очень туго, маме пришлось обращаться к своим знакомым, и они откуда-то привезли целый пакет шоколадок «Алёнка». Брат знал, что их привезли только для меня, и страшно завидовал. А я была просто счастлива, потому что вся это гора шоколада принадлежала мне и я могла есть его когда угодно и сколько угодно.

Вообще в нашей семье всегда хорошо относились и к сладким блюдам, и к выпечке, лишним весом у нас никто не страдал. Бабушка часто делала пирожки с разными начинками, учитывая вкусы всего семейства. Меня же начинка абсолютно не интересовала, я любила есть только тесто. Мама пекла и печет пироги. Для нее это является каким-то особым процессом, она закрывается на кухне, колдует, и в итоге получаются невероятно вкусные пироги. Я стараюсь ими не злоупотреблять, а вот дети за обе щеки уплетают. Еще мама раньше сама делала конфеты, мы складывали их в коробку и доставали только на праздник. Сейчас она, конечно, этого не делает. Любые конфеты в любой день можно без проблем купить в магазине.

Я заметила, что многие люди воспринимают сладкое, как третье блюдо, эдакую добавку к основной еде. Мне кажется, это неправильно. Сладкое – это отдельное, самостоятельное блюдо, которое не сочетается ни с какими другими. Мало того, что на сытый желудок вы не сможете по достоинству оценить вкус пирожного или тортика, так еще и нагрузите себя ненужными калориями. Ваш организм точно не скажет вам за это спасибо. Помните об этом, и все будет нормально!

Да, и пару слов о том, как подавать сладкие блюда к столу: мороженое, желе, муссы – в специальных креманках, которые ставят на блюдце, фрукты либо в вазах, либо, если это требуется, индивидуально каждому гостю на десертной тарелке; торты и пирожные лучше всего подать в плоской вазе, на резной бумажной салфетке. И не забудьте специальные щипцы или лопатку для раскладывания. Приятного вам аппетита!

Десерты

Бананы с шоколадом и взбитыми сливками

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **365**

Ингредиенты

бананы – 2 шт.
сливки – 100 г.
сахар – 1 ст.л.
ванильный сахар – 1 пакетик
шоколад – 100 г.
грецкие орехи – 2 шт.

1 Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками.
2 Сливки взбить с сахаром и ванильным сахаром с помощью миксера.

3 Шоколад натереть на крупной терке.

4 Из грецких орехов вынуть ядра, измельчить, обжарить на сковороде без масла.

5 Бананы выложить в тарелку, посыпать шоколадом и орехами, украсить взбитыми сливками.

• *Сливки будут лучше взбиваться, если к ним добавить немного нежирной сметаны, а вместо сахара использовать сахарную пудру.*

• *Десерт будет вкуснее, если сливки взбить со свежей клубникой.*

• *Для приготовления этого десерта вместо шоколада можно использовать шоколадные конфеты с твердой начинкой, а вместо грецких орехов – фундук или арахис.*

• *Бананы следует посыпать шоколадом непосредственно перед подачей к столу.*

• *Нарезанные бананы не потемнеют, если их сбрызнуть лимонным соком.*

• *Готовый десерт можно украсить свежими ягодами или ломтиками консервированных фруктов.*

Фрукты с шоколадным соусом

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **341**

Ингредиенты

бананы – 2 шт.
яблоки – 2 шт.
сахар – 4 ст. л.
ванильный сахар – 1 пакетик
шоколад – 100 г.
молоко – 50 мл.
фундук – 4 шт.
лимон – ¼ шт.

1 Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

2 Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками.

3 Сахар и ванильный сахар размешать в 100 мл воды, довести до кипения, варить, помешивая, в течение 5 мин.

4 В сахарный сироп опустить бананы и яблоки, нагревать на слабом огне в течение 2 мин.

5 Фрукты вынуть из сиропа, остудить.

6 Шоколад натереть на мелкой терке.

7 Из орехов вынуть ядра. 3 ядра измельчить с помощью

кофемолки.

8 Молоко довести до кипения, добавить шоколад и орехи.

9 Кипятить, помешивая, на слабом огне в течение 3 мин, остудить.

10 Бананы и яблоки выложить в тарелку, полить небольшим количеством сахарного сиропа.

11 Десерт полить шоколадным соусом, украсить оставшимся фундуком.

• *Варить шоколадный соус следует на слабом огне при постоянном помешивании.*

Фрукты в ананасовом сиропе

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **262**

Ингредиенты

бананы – 2 шт.
хурма – 1 шт.

консервированные ананасы – 100 г.
виноград – 100 г.
корица – ¼ ч.л.
листья салата – 2 шт.

1 Бананы вымыть, очистить, нарезать кубиками.
2 Хурму вымыть, очистить, удалить косточки, нарезать кубиками.
3 Ананасы вынуть из сиропа, нарезать кубиками.
4 Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам.
5 Бананы, хурму и ананасы перемешать, полить ананасовым сиропом, посыпать корицей.
6 Листья салата вымыть.
7 Десерт выложить в тарелку, украсить листьями салата, оформить виноградом.

• *Если для приготовления десерта используются свежие ананасы, фрукты можно полить сиропом, сделанным в домашних условиях. Для его приготовления в кастрюлю надо налить 200 мл фруктового или ягодного отвара (можно использовать воду), добавить 100 г сахара, размешать. После этого положить ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. молотой корицы, помешивая, довести смесь до кипения, варить на слабом огне в течение 15 мин, затем остудить. За несколько минут до готовности можно влить в сироп немного лимонного или апельсинового сока и добавить ванильный сахар.*

Десерт из груши и хурмы

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **89**

Ингредиенты

груша – 1 шт.
хурма – 1 шт.
мандарин – 1 шт.
кокосовая стружка – 2 ч.л.

1 Грушу вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 4–6 частей.

2 Хурму вымыть, удалить косточки, разрезать на 4–6 частей.

3 Мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки.

4 Ломтики груши, хурмы и дольки мандарина выложить в тарелку, посыпать кокосовой стружкой.

• *Если груша очень твердая, ее можно предварительно положить на 1 мин в кипящий сахарный сироп.*

• *Перед подачей к столу фрукты можно сбрызнуть лимонным соком и посыпать корицей.*

• *Если фрукты кисловатые, их можно посыпать сахаром, полить сладким сиропом или подать к столу со взбитыми сливками.*

• Нарезанная груша не потемнеет, если ее положить на 1–2 мин в холодную воду с добавлением небольшого количества лимонного сока.

• Чтобы избавиться от терпкого привкуса хурмы, ее следует положить в морозильную камеру или залить теплой водой.

• В хурме содержится в 2 раза больше полезных для организма человека веществ, чем в яблоках и грушах.

Десерт из цитрусовых

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **104**

Ингредиенты

апельсин – 1 шт.
грейпфрут – 1 шт.
лимон – ¼ шт.
сахар – 1 ст.л.

1 Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки.

2 Грейпфрут вымыть, очистить, снять кожицу, разделить на дольки.

3 С лимона срезать цедру, часть нарезать тонкими полосками, оставшуюся натереть на мелкой терке.

4 Из мякоти лимона выжать сок.

5 В кипящую воду (50 мл) положить сахар, тертую цедру, размешать, кипятить на слабом огне в течение 5 мин, влить лимонный сок, перемешать, процедить и остудить.

6 Дольки апельсина и грейпфрута выложить в тарелку, полить лимонным сиропом, украсить полосками цедры.

• *Цедра лимона или апельсина потеряет горечь, если цитрусовые положить на 3–4 мин в кипяток.*

• *Снять цедру с цитрусовых можно мелкой теркой или кусочком жесткого сахара-рафинада, предварительно посыпав лимон или апельсин мелким сахаром и растерев его по поверхности плода руками.*

• *Лимонные и апельсиновые корки можно нарезать, высушить и хранить в сухой стеклянной банке под крышкой.*

Фрукты со взбитыми сливками и ежевикой

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **252**

Ингредиенты

яблоко – 1 шт.
банан – 1 шт.
лимон – ¼ шт.
ежевика – 100 г.
сливки – 100 г.
сахар – 1 ст. л.
ванильный сахар – 1 пакетик
виноград – 50 г.

1 Из части лимона выжать сок, оставшуюся нарезать кружочками.

2 Сливки взбить с сахаром и ванильным сахаром с помощью миксера.

3 Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

4 Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками.

5 Виноград и ежевику вымыть.

6 Банан, яблоко, лимон и ежевику выложить в тарелку, украсить сливками и виноградом.

• Вкус бананов в первую очередь зависит от степени их зрелости. Оценить спелость банана можно по интенсивности желтой окраски кожуры. Самые спелые бананы – темно-желтого цвета. Они очень вкусные, но не подлежат длительному хранению – такие плоды необходимо съедать сразу. Бананы с кожурой зеленоватого цвета следует положить в теплое сухое место, где они быстро дозреют. В холодильнике их хранить не рекомендуется, поскольку при низкой температуре кожура плодов чернеет, а их мякоть становится невкусной.

Яблоки, сливы и виноград со сливочным соусом

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **258**

Ингредиенты

яблоки – 2 шт.
сливы – 3 шт.
виноград – 50 г.

сливки – 50 г.
молоко – 50 мл.
сахар – 3 ч. л.
ванильный сахар – 1 пакетик

1 Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

2 Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать тонкими ломтиками.

3 Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам.

4 Молоко довести до кипения, добавить сахар, ванильный сахар, перемешать.

5 Положить сливки, варить, помешивая, на слабом огне в течение 3–5 мин.

6 Соус остудить.

7 Яблоки, сливы и виноград выложить в тарелку, перемешать, полить сливочным соусом.

• *Для приготовления сливочного соуса можно использовать сгущенное молоко. В этом случае сахар добавлять не следует.*

• *Для приготовления этого десерта лучше всего использовать виноград без косточек.*

• *Вместо сливочного соуса фрукты можно полить сметанным или масляным кремом, предварительно взбитым с сахарной пудрой и небольшим количеством лимонной кислоты в густую пену с помощью миксера.*

Ягодный десерт

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **89**

Ингредиенты

сливы – 3 шт.
вишня – 30 г.
клюква – 30 г.
черная смородина – 30 г.
виноград – 50 г.
сахар – 1 ст.л.
корица – ¼ ч.л.

1 Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать тонкими ломтиками.

2 Вишню вымыть, удалить косточки.

3 Клюкву, черную смородину и виноград вымыть.

4 Сливы выложить по краям тарелки.

5 В середину тарелки выложить смесь из вишни, клюквы и винограда.

6 Десерт посыпать сахаром и корицей.

• *Десерт будет вкуснее, если его полить клюквенным соусом. Для его приготовления клюквенный сок следует смешать с*

небольшим количеством воды, довести до кипения, добавить сахар, 1–2 ч. л. коньяка и корицу. Варить, помешивая, на слабом огне в течение 2–3 мин.

• Для приготовления этого блюда вместо свежих можно использовать консервированные или замороженные ягоды.

• Корица особенно хорошо сочетается с десертными блюдами, в состав которых входят яблоки, сливы, груши и айва.

• Корицу можно предварительно перемешать с сахаром, а затем посыпать смесью готовый десерт.

Десертный салат из ананасов и бананов

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **83**

Ингредиенты

консервированные ананасы – 150 г.
бананы – 2 шт.
виноград – 50 г.
лайм – ½ шт.

1 Из части лайма выжать сок, цедру нарезать. Оставшуюся часть нарезать полукружиями.

2 Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками, сбрызнуть соком лайма.

3 Ананасы вынуть из сиропа, нарезать небольшими ломтиками.

4 Виноград вымыть, каждую ягоду разрезать пополам.

5 Ананасы, бананы, цедру лайма выложить в тарелку, полить ананасовым сиропом, перемешать.

6 Десерт украсить полукружиями лайма и виноградом.

• *Для заправки фруктового салата вместо ананасового можно использовать банановый сироп. Чтобы приготовить его в домашних условиях, 100 г мякоти банана следует измельчить в блендере до пюреобразного состояния, переложить в глубокую миску, добавить 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. теплой кипяченой воды, тщательно перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3–4 ч. Готовый сироп следует хранить в прохладном месте в плотно закупоренной банке. Банановый сироп можно использовать для приготовления различных десертов и напитков.*

Восточный десерт с мармеладом и фруктами

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **115**

Ингредиенты

груша – 1 шт.
апельсин – 1 шт.
мармелад – 100 г.
гранат – 100 г.
лайм – ¼ шт.
сгущенное молоко – 1 ст.л.

1 Из лайма выжать сок, цедру мелко нарезать.
2 Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, сбрызнуть соком лайма.
3 Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки.
4 Из граната вынуть зерна.
5 Мармелад нарезать небольшими кусочками.
6 Грушу, апельсин, зерна граната, мармелад и цедру лайма перемешать, выложить в тарелку.
7 Десерт полить сгущенным молоком.

• *Для приготовления сгущенного молока в домашних условиях 2,5 стакана молока следует нагреть до 60 °С добавить 1 кг сахара*

и, не доводя до кипения, варить, помешивая, на слабом огне до загустения.

• Десерт будет вкуснее, если в него добавить дольки мандарина и виноград без косточек.

• Для приготовления этого десерта можно использовать карамелизованные дольки апельсина. Для этого сахар следует растопить, положить в карамель дольки апельсина, сразу вынуть и остудить.

Фруктовый десерт с кедровыми орешками

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **79**

Ингредиенты

яблоко – 1 шт.
банан – 1 шт.
чернослив – 70 г.
виноград – 50 г.
кедровые орешки – 20 г.

лимон – ¼ шт.
листья салата

1 Из лимона выжать сок.

2 Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть частью лимонного сока.

3 Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

4 Виноград вымыть, нарезать кружочками.

5 Предварительно замоченный чернослив обдать кипятком, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, крупно нарезать.

6 Листья салата вымыть.

7 Яблоко, банан, чернослив и виноград выложить в тарелку на листья салата.

8 Десерт посыпать кедровыми орешками.

• *Кедровые орешки будут вкуснее, если их предварительно обжарить на сковороде без масла.*

• *Десерт будет вкуснее, если чернослив предварительно перемешать с медом.*

• *Для приготовления этого десерта вместо чернослива можно использовать курагу или изюм.*

Груши с корицей и взбитыми сливками

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **167**

Ингредиенты

груши – 2 шт.
сливки – 100 г.
сахар – 1 ст. л.
ванильный сахар – 1 пакетик
корица – ½ ч. л.
кокосовая стружка – 1 ч. л.
лимон – ¼ шт.

1 Из лимона выжать сок.

2 Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

3 Сливки взбить с сахаром и ванильным сахаром с помощью миксера.

4 Груши выложить в тарелку, посыпать корицей, кокосовой стружкой, украсить взбитыми сливками.

• *Вместо сливок для приготовления этого десерта можно использовать взбитую с сахаром сметану. Чтобы она лучше взбивалась, к ней следует добавить сырой яичный белок.*

• Сливки нужно взбивать в эмалированной или керамической посуде.

• Десерт можно украсить орнаментом из взбитых сливок. Для этого потребуется кондитерский мешок с различными насадками.

• Перед тем как взбивать сливки, их следует охладить. Если на это нет времени, можно поставить на 5 мин в морозильную камеру посуду, в которой их предполагается взбивать.

• Если в сливки добавить щепотку соли, время взбивания сократится в 2 раза.

Апельсины и яблоки с корицей и изюмом

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **82**

Ингредиенты

яблоки – 2 шт.
апельсины – 2 шт.
изюм – 50 г.
корица – ½ ч. л.

1 Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кружочками.

2 Апельсины вымыть. 1,5 апельсина нарезать кружочками, из оставшейся половинки выжать сок.

3 Яблоки сбрызнуть частью апельсинового сока.

4 Предварительно замоченный изюм обдать кипятком, сбрызнуть оставшимся апельсиновым соком.

5 Яблоки, апельсины и изюм выложить в тарелку, посыпать корицей.

• *Для приготовления десертных блюд лучше всего использовать изюм без косточек.*

• *Если у яблок грубая кожица, ее можно легко снять, опустив яблоки на несколько секунд в кипящую воду.*

• *Оставшуюся после отжима сока мякоть апельсина можно использовать для приготовления пикантных соусов, вторых блюд и мясных салатов.*

• *Перед использованием корицу следует слегка подсушить в духовке, а затем растереть с небольшим количеством сахара или сахарной пудры.*

Бананы, фаршированные орехами

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **294**

Ингредиенты

бананы – 3 шт.
грецкие орехи – 2 шт.
чернослив – 50 г.
гранат – 1/6 шт.
шоколад – 100 г.
молоко – 2 ст.л.
листья салата

1 Бананы вымыть, очистить, разрезать каждый на 3–4 части, аккуратно вырезать середину, измельчить ее.

2 Из грецких орехов вынуть ядра, измельчить, обжарить на сковороде без масла.

3 Из граната вынуть зерна.

4 Листья салата вымыть.

5 Шоколад натереть на мелкой терке, смешать с молоком, растопить, нагревая на слабом огне при постоянном помешивании.

6 Предварительно замоченный чернослив обдать кипятком и мелко нарезать.

7 Орехи, чернослив, зерна граната и измельченную мякоть бананов смешать.

8 Нафаршировать приготовленной смесью бананы.

9 Бананы выложить в тарелку на листья салата, полить шоколадом.

• *Шоколадный соус будет вкуснее, если для его приготовления использовать не молоко, а жидкие сливки. Кроме того, можно растапливать шоколад, предварительно смешав его со сгущенным молоком, разведенным с водой в соотношении 1: 2.*

Шашлычок из фруктов с молочно-ореховым соусом

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **124**

Ингредиенты

яблоко – 1 шт.
мандарин – 1 шт.
сливы – 4 шт.

вишня – 50 г.
молоко – 100 мл.
сливочное масло – 20 г.
мука – 1 ч. л.
сахар – 2 ч.л.
кедровые орешки – 20 г.
грецкий орех – 1 шт.
лимон – ¼ шт.

1 Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть частью лимонного сока.

2 Мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки.

3 Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать ломтиками.

4 Вишню вымыть, удалить косточки.

5 Из грецкого ореха вынуть ядра, обжарить на сковороде без масла, измельчить с помощью кофемолки.

6 Муку обжарить в сливочном масле.

7 Молоко довести до кипения, положить грецкие орехи, муку, сахар, нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 1–2 мин.

8 Соус остудить, смешать с оставшимся лимонным соком.

9 Яблоко, мандарин, сливы и вишню нанизать на шпажки.

10 Шашлычок выложить в тарелку, полить приготовленным соусом, посыпать кедровыми орешками.

• *В молочно-ореховый соус можно добавить ванильный сахар и тертую лимонную цедру.*

Дынные шарики с виноградом

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **117**

Ингредиенты

дыня – 300 г.
виноград – 100 г.
апельсин – 1 шт.
мороженое – 50 г.
карамельная посыпка – 1 пакетик
сахарная пудра – 1 ч.л.

1 Дыню вымыть, удалить семена, порционной ложкой сделать из мякоти шарики.
2 Виноград вымыть.
3 Апельсин вымыть, нарезать кружочками.
4 Размягченное мороженое слегка взбить.
5 Дынные шарики выложить в тарелку, полить мороженым, посыпать сахарной пудрой и карамельной посыпкой.
6 Десерт оформить виноградом и апельсином.

• *Десерт будет очень красиво смотреться, если дынные шарики предварительно залить гранатовым или апельсиновым соком.*
• *Для приготовления этого десерта можно использовать*

любое мороженое.

• Вместо карамельной посыпки для приготовления этого блюда хорошо подойдет кокосовая стружка или грецкие орехи.

• Готовый десерт можно посыпать измельченными грецкими орехами.

• Для приготовления десерта можно купить консервированные в сиропе дынные шарики. В этом случае готовое блюдо следует полить дынным сиропом.

Корзиночки из апельсинов с фруктами

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **111**

Ингредиенты

апельсины – 2 шт.
яблоко – 1 шт.
лимон – ½ шт.
виноград – 50 г.
мороженое – 50 г.

1 Апельсины вымыть, срезать верхушки так, чтобы получились «корзиночки».

2 Срезанные части апельсинов нарезать тонкими ломтиками.

3 Из «корзиночек» аккуратно вынуть мякоть, нарезать ее небольшими кусочками.

4 Из ¼ лимона выжать сок, оставшийся нарезать небольшими ломтиками.

5 Яблоко вымыть, удалить сердцевину, бóльшую часть нарезать небольшими кусочками, оставшуюся – полукружиями.

6 Виноград вымыть.

7 Мякоть апельсинов, бóльшую часть ломтиков лимона, кусочки яблока и виноград (несколько ягод оставить для оформления) перемешать с мороженым.

8 Наполнить приготовленной смесью «корзиночки».

9 «Корзиночки» выложить в тарелку, оформить оставшимися ломтиками лимона, полукружиями яблока и ягодами винограда.

• *Чтобы сделать корзиночки из апельсинов, у них нужно срезать верхнюю часть по зигзагообразной линии.*

• *Такме корзиночки можно украсить фигурками, вырезанными из желе яркого цвета, или ягодами клубники.*

Маковый рулет, запеченный с грушами

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **316**

Ингредиенты

маковый рулет – 250 г.
груши – 2 шт.
яйца – 2 шт.
сливочное масло – 30 г.
сахар – 1 ст. л.
корица – 1 ч.л.
лимон – ¼ шт.

1 Рулет нарезать тонкими ломтиками.

2 Из лимона выжать сок.

3 Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

4 Яйца аккуратно разбить, отделить белки от желтков.

5 Яичные желтки взбить.

6 Ломтики рулета смазать яичным желтком.

7 Груши и ломтики рулета выложить на смазанный сливочным маслом (10 г) противень, полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

8 Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1–2 мин.

9 Ломтики рулета и груши остудить, выложить в тарелку, посыпать сахаром и корицей.

• *Неиспользованный яичный желток следует хранить в стеклянном стакане, в который добавлено немного растительного*

масла.

• Яичный белок можно легко отделить от желтка, если проткнуть толстой иглой скорлупу яйца на двух противоположных концах и дать белку вытечь.

Выпечка

Песочные корзиночки со взбитыми сливками и киви

Время приготовления (мин): **40**
Порций: **2**
Ккал: **419**

Ингредиенты

мука – 150 г.
яйцо – 1 шт.
сахар – 150 г.
сливочное масло – 100 г.
питьевая сода – ½ ч. л.
уксус – ½ ч. л.
раст. масло – 3 ч.л.
сливки – 200 г.
киви – 2 шт.
апельсин – ½ шт.

ежевика – 30 г.
черешня – 20 г.

1 Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить размягченное сливочное масло, яйцо, сахар (70 г), гашеную уксусом питьевую соду.

2 Замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт, вырезать большие кружочки.

3 Кружочки теста выложить в смазанные растительным маслом формочки для выпекания.

4 Поставить в разогретую до 200–220 °С духовку, выпекать в течение 15 мин.

5 Изделия вынуть из формочек, остудить.

6 Сливки взбить с оставшимся сахаром с помощью миксера.

7 Киви вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

8 Черешню и ежевику вымыть.

9 Апельсин нарезать тонкими ломтиками.

10 Корзиночки из теста наполнить взбитыми сливками, украсить киви, апельсином, ежевикой и черешней.

Печенье с белковым кремом

Время приготовления (мин): **45**
Порций: **2**
Ккал: **236**

Ингредиенты

мука – 2 шт.
яйцо – 6 шт.
сахар – 250 г.
сливочное масло – 100 г.
питьевая сода – ½ ч.л.
уксус – ½ ч. л.
раст. масло – 2 ч.л.
какао-порошок – 2 ч.л.
вишневое варенье – 3 ст.л.

1 Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить размягченное сливочное масло, 1 яйцо, сахар (50 г), гашеную уксусом питьевую соду.

2 Замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт, специальной формочкой или острым ножом вырезать печенье.

3 Изделия выложить на смазанный растительным маслом противень, поставить в разогретую до 200–220 °С духовку.

4 Выпекать в течение 10 мин. Печенье остудить, разломить пополам.

5 Оставшиеся яйца аккуратно разбить, отделить белки от желтков.

6 Яичные белки охладить и взбить с помощью миксера со 100 г сахара.

7 В белковую массу добавить оставшийся сахар, какао и еще раз взбить до получения густого крема.

8 Печенье залить белковым кремом, полить вареньем и поставить в прохладное место на 10 мин.

• *Раскатывать тесто следует только в одном направлении.*
• *Перед приготовлением теста муку необходимо просеять.*

«Улитки» из сдобного теста

Время приготовления (мин): **120**
Порций: **3**
Ккал: **387**

Ингредиенты

мука – 500 г.
молоко – 100 мл.

сливочное масло – 20 г.
яйца – 3 шт.
дрожжи – 1 ч. л.
раст. масло – 2 ч.л.
сахар – 60 г.
соль – ½ ч. л

1 Муку просеять, насыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить соль, сахар, разведенные в теплом молоке дрожжи, 2 яйца и размягченное сливочное масло.

2 Замесить тесто, поставить его в теплое место на 1 ч.

3 Тесто разделить на части, сформовать из них изделия шарообразной формы.

4 Каждую часть раскатать в тонкий жгут и придать им форму улиток.

5 Изделия накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 15–20 мин.

6 «Улитки» выложить на смазанный растительным маслом противень, смазать оставшимся взбитым яйцом.

7 Выпекать в разогретой до 220–230 °С духовке в течение 30–35 мин.

• *Мягкое липкое тесто легко раскатывается, если накрыть его пергаментной бумагой.*

• *Если нет скалки, тесто можно раскатывать стеклянной бутылкой, наполненной холодной водой.*

«Косички» из сдобного теста

Время приготовления (мин): **140**
Порций: **3**
Ккал: **393**

Ингредиенты

мука – 500 г.
молоко – 100 мл.
сливочное масло – 60 г.
яйца – 4 шт.
дрожжи – 1 ч. л.
раст. масло – 2 ч.л.
мак – 1 ст. л.
сахар – 80 г.
сахарная пудра – 2 ч.л.
соль – ½ ч.л.

1 Муку просеять, насыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, положить соль, сахар, разведенные в теплом молоке дрожжи, 3 яйца и размягченное сливочное масло.

2 Замесить тесто, оставить его в теплом месте на 1 ч.

3 Тесто разделить на 6 частей, сформовать из них круглые булочки, каждую раскатать в жгут.

4 Жгуты соединить с одного конца, сформовать из них 2 изделия в виде косичек, накрыть их салфеткой и оставить в

теплом месте на 15–20 мин.

5 Оставшееся яйцо взбить с сахарной пудрой.

6 Изделия выложить на смазанный растительным маслом противень, смазать взбитым яйцом и посыпать маком.

7 Выпекать в разогретой до 220–230 °С духовке в течение 45–50 мин.

• Тесто будет подниматься равномерно, если в него воткнуть несколько макарон.

• Чтобы тесто не липло к рукам, их следует смазать растительным маслом или смочить водой.

Пирог с курагой и орехами

Время приготовления (мин): **140**
Порций: **3**
Ккал: **411**

Ингредиенты

мука – 500 г.
молоко – 100 мл.

сливочное масло – 60 г.
яйца – 3 шт.
раст. масло – 4 ст. л.
дрожжи – 1 ч.л.
курага – 100 г.
грецкие орехи – 5 шт.
сахар – 100 г.
абрикосы – 10 шт.
соль – ½ ч.л.

1 Абрикосы вымыть, удалить косточки, размять, посыпать сахаром (50 г), влить 2 ст. л. воды, довести на слабом огне до кипения, варить, помешивая, в течение 3 мин, процедить, остудить.

2 Муку просеять, насыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить соль, оставшийся сахар, разведенные в теплом молоке дрожжи, яйца и размягченное сливочное масло.

3 Замесить тесто, оставить его в теплом месте на 1 ч.

4 Из грецких орехов вынуть ядра, измельчить.

5 Предварительно замоченную курагу обдать кипятком, разрезать на половинки.

6 Бóльшую часть теста раскатать в круглую лепешку, выложить в смазанную растительным масло форму, полить абрикосовым сиропом, посыпать частью грецких орехов, сверху выложить курагу, посыпать оставшимися орехами.

7 Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него фигурным ножом полоски, украсить ими верх изделия.

8 Выпекать в разогретой до 220–230 °С духовке в течение 45–50 мин.

Пирог «Черничный»

Время приготовления (мин): **75**
Порций: **3**
Ккал: **379**

Ингредиенты

мука – 300 г.
маргарин – 150 мл.
овсяные хлопья – 60 г.
яйца – 3 шт.
сахар – 100 г.
черника – 100 г.
грецкие орехи – 4 шт.
разрыхлитель – ½ пакетика
раст. масло – 1 ч. л.
ванильный сахар – 1 пакетик
лимон – ¼ шт.

1 Муку просеять, насыпать горкой в глубокую миску, сделать вверху углубление, добавить размягченный маргарин, тщательно перемешать.

2 Положить разрыхлитель, 50 г сахара, ванильный сахар, яйца.

3 Замесить тесто, оставить его на 20 мин в теплом месте, разделить на 2 равные части.

4 Чернику вымыть, посыпать оставшимся сахаром, оставить на 20 мин.

5 Из грецких орехов вынуть ядра, измельчить, обжарить на сковороде без масла.

6 Чернику смешать с грецкими орехами, добавить лимонный сок.

7 Половину теста выложить в смазанную растительным маслом форму, покрыть приготовленной начинкой, посыпать овсяными хлопьями.

8 Оставшуюся часть теста натереть на крупной терке, выложить поверх изделия.

9 Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20–25 мин.

• *Для приготовления пирога можно использовать черничное варенье.*

Напитки

Я считаю, мы очень мало времени и внимания уделяем приготовлению напитков. Спросите себя, когда вы в последний раз варили кисель, делали морс, квас или сбитень?! Думаю вы с трудом сможете вспомнить дату этого события… Вы скажете: «А зачем что-то варить и готовить, если все это можно без проблем купить в магазине?!», – так то оно так, да не так! Ни один

магазинный напиток по вкусу и полезности не сравнится с тем, который приготовили дома, своими руками.

В детстве мы с мамой часто варили компоты и варенье, больше всего я любила абрикосовое. Варить его приходилось довольно долго, но в итоге получалось вкуснейшее лакомство золотистого цвета с цельными дольками абрикоса. Еще я любила айвовое и вишневое.

Время от времени мама готовила нам кисели. Разводила то или иное варенье водой, доводила до кипения, процеживала его через сито, добавляла лимонную кислоту, снова все кипятила, а затем в получившийся отвар вливала разведенный холодной водой картофельный крахмал. Кисель получался очень вкусным!

Позже, когда у меня уже появились свои дети, мы с семьей жили в частном доме в Малаховке. И там у нас там был огромный яблоневый сад, а еще сливы, малина, красная и белая смородина. Для меня и детей было огромным удовольствием лазить по деревьям и по кустикам, собирать всю эту вкуснятину. В то время мы довольно часто готовили всевозможные компоты, морсы. Даже замораживали часть ягод, чтобы и зимой было чем себя побаловать.

Сейчас, к сожалению, на все это времени не остается. Приходится обходиться квасом, покупными киселями и морсами. Дети еще очень любят молочный коктейль. А я в основном пью свежевыжатые соки: и фруктовые, и овощные – это очень полезно. Например, томатный, морковный со сливками или смесь морковного, ананасового и яблочного сока со льдом. Ананасовый сок с мятой очень бодрит и освежает. Лимонный сок хорош для профилактики заболеваний, поднятия жизненного тонуса. Пить его можно только на сытый желудок. Ну а вечером, перед сном, я обычно завариваю мяту или травяные чаи.

Специально для вас я собрала в этом разделе рецепты всех своих любимых напитков. Ну а с приготовлением свежевыжатых соков и чая вы и без рецептов справитесь! Если же вы готовитесь к какому-то событию и не помните или не знаете, как правильно подать напитки к столу, рассказываю. Горячие напитки (кофе, чай) и холодные (фруктовые соки, молочные коктейли), как правило, подают в конце банкета, после десерта. В течение мероприятия подается минеральная вода или другие прохладительные напитки домашнего приготовления. Кофе и чай подают в чайничках. Молочные коктейли – в высоких стаканах с соломинкой. А морсы, квасы, кисели – в кувшинах. Не забудьте!

Квас

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **4**
Ккал: **58**

Ингредиенты

ржаной хлеб – 300 г.
изюм – 50 г.
сахар – 40 г.
дрожжи – 1,5 ч.л.

1 Хлеб нарезать кубиками, выложить на противень, подсушить в разогретой до 200 ˚С духовке до темно-коричневого цвета, остудить.

2 Изюм вымыть, обдать кипятком, остудить.

3 Сухари положить в 3-литровую банку, добавить изюм и сахар.

4 Добавить разведенные в небольшом количестве теплой

кипяченой воды дрожжи.

5 Содержимое банки залить теплой кипяченой водой, горлышко банки накрыть марлей.

6 Напиток выдержать при комнатной температуре в течение 48 ч.

7 Квас слить, процедить.

• *Для приготовления лимонного кваса в эмалированную кастрюлю следует положить сахар и нарезанные небольшими кусочками лимоны, залить кипятком, накрыть кастрюлю полотенцем. Когда вода остынет до температуры 25–30 °С, в кастрюлю нужно добавить разведенные в небольшом количестве воды дрожжи и ½ ч. л. пищевой соды. Затем напиток надо перелить в 3-литровую банку и накрыть ее марлей. Через 48 ч квас необходимо слить и процедить.*

Сбитень

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **96**

Ингредиенты

мед – 80 г.
джем – 2 ст.л.
гвоздика – 4 бутона
корица – ½ ч.л.
имбирь – ½ ч. л.
кардамон – ½ ч. л.

1 Мед растворить в 0,5 л кипятка.
2 Добавить ягодный джем, тщательно перемешать.
3 Положить гвоздику, корицу, кардамон, имбирь, тщательно перемешать.
4 Довести до кипения и варить, помешивая, на слабом огне в

течение 15–20 мин.

5 Готовый напиток дважды процедить через марлю и снова довести до кипения.

• Сбитень очень хорошо утоляет жажду. Его можно пить как горячим, так и холодным.

• За несколько минут до готовности сбитня в него можно положить лавровый лист.

• При приготовлении сбитня главное – правильно соблюдать пропорции: на 1 л воды требуется не меньше 150 г меда.

• Для приготовления сбитня лучше всего использовать растопленный цветочный или липовый мед.

• Вкус напитка будет более насыщенным, если, помимо перечисленных ингредиентов, в него добавить мускатный орех, шалфей, лимонную цедру и черный чай.

Ягодный кисель

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **68**

Ингредиенты

черника – 200 г.
клюква – 100 г.
сахар – 50 г.
крахмал – 40 г.

1 Чернику и клюкву перебрать, вымыть, протереть через сито.

2 Мезгу положить в кастрюлю, залить 0,5 л кипящей воды, добавить 30 г сахара, варить на слабом огне в течение 5–7 мин.

3 Ягодный отвар процедить, довести до кипения.

4 Крахмал развести в небольшом количестве воды, смешать с ягодным соком, влить в кипящий ягодный отвар, добавить оставшийся сахар.

5 Напиток нагревать, помешивая, в течение 1–2 мин.

• *Для аромата в готовый кисель можно налить немного апельсинового или лимонного сока.*

• *Кисель будет вкуснее, если в него добавить тертую апельсиновую цедру и корицу.*

• *Разведенный крахмал следует наливать не в середину кастрюли, а ближе к ее стенке.*

• *Не рекомендуется вливать разведенный крахмал в бурно кипящий отвар.*

• *Чтобы на киселе не образовалась пленка, сразу после приготовления поверхность напитка следует посыпать сахарной пудрой.*

Малиновый кисель

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **69**

Ингредиенты

малина – 300 г.
сахар – 40 г.
крахмал – 20 г.
лимон – ¼ шт.

1 Из лимона выжать сок, цедру натереть на мелкой терке.
2 Малину вымыть, протереть через сито.
3 Мезгу положить в кастрюлю, залить 0,5 л кипящей воды, добавить 20 г сахара, варить на слабом огне в течение 3 мин.
4 Добавить лимонную цедру, варить еще 2–3 мин.
5 Малиновый отвар процедить, довести до кипения.
6 Крахмал развести в небольшом количестве воды, смешать с

малиновым соком, влить в кипящий малиновый отвар, добавить оставшийся сахар.

7 Напиток нагревать, помешивая, в течение 1–2 мин.

8 Влить лимонный сок, перемешать.

• *Для придания киселю особого аромата за 1–2 мин до готовности в него можно добавить 1–2 ч. л. красного вина или несколько капель коньяка.*

• *Помимо цедры цитрусовых, для ароматизации киселя можно использовать мяту, мелиссу, тархун и кардамон. Последний необходимо предварительно измельчить и смешать с небольшим количеством сахарной пудры.*

Компот из чернослива

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **2**
Ккал: **77**

Ингредиенты

чернослив – 200 г.
лимон – ¼ шт.
корица – ¼ ч. л.
сахар – по вкусу

1 Из лимона выжать сок, цедру натереть на мелкой терке.

2 Предварительно замоченный чернослив выложить в кастрюлю, залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения на среднем огне.

3 Добавить сахар, корицу, лимонную цедру, варить в течение 5 мин.

4 Влить лимонный сок, варить на слабом огне в течение

3 мин.

5 Компот остудить, процедить.

• *Компот следует хранить в прохладном месте при температуре 2-14 °С. В компот из сухофруктов сахар нужно добавлять сразу после закипания напитка.*

• *Компот из чернослива будет намного вкуснее, если в него добавить щепотку соли.*

• *Готовый компот нельзя оставлять в кастрюле, в которой он варился. Лучше всего его перелить в фарфоровую или стеклянную посуду.*

• *В компот из чернослива вместо лимонной можно добавить апельсиновую цедру, лимонный сок в этом случае следует заменить апельсиновым.*

• *Вместо сахара в компот можно добавить ягодное варенье, фруктовый сироп или растопленный мед.*

Компот из сухофруктов

Время приготовления (мин): **25**
Порций: **4**
Ккал: **84**

Ингредиенты

сушеные яблоки – 100 г.
сушеные груши – 50 г.
чернослив – 50 г.
курага – 50 г.
мед – 1 ст.л.
сахар – по вкусу

1 Яблоки и груши вымыть холодной водой.

2 Чернослив и курагу вымыть холодной водой, замочить в кипятке на 10 мин.

3 Груши и яблоки положить в кипящую воду (1,5 л), добавить сахар, варить в течение 5 мин, добавить чернослив и курагу,

варить еще 3–5 мин.

4 Положить мед, довести до кипения.

5 Готовый компот остудить.

• *В компот из сухофруктов можно добавить изюм, финики, цедру цитрусовых, корицу и ванильный сахар.*

• *Если компот готовится из смеси сухофруктов, первыми следует класть в кипящую воду груши и яблоки – они варятся немного дольше, чем чернослив и курага.*

• *Вкус компота будет насыщенным, если сухофрукты предварительно подсушить в духовке.*

• *Вместо меда и сахара в компот из сухофруктов можно добавить любой фруктовый или ягодный сироп.*

• *Вареные сухофрукты можно использовать для приготовления пирогов.*

Брусничный настой

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **32**

Ингредиенты

брусника – 300 г.
яблоки – 2 шт.
гвоздика – 3 бутона
корица – ¼ ч. л.
сахар – по вкусу

1 Бруснику перебрать, вымыть холодной водой.
2 Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками.
3 Бруснику и яблоки залить 0,5 л холодной кипяченой воды.
4 Добавить гвоздику, корицу, оставить в прохладном месте на 48 ч.

5 Настой процедить.

6 В готовый напиток добавить сахар.

• Для ароматизации и улучшения вкуса ягодных напитков в них можно добавлять мед, цедру цитрусовых, листья мяты и мелиссы, а также различные пряности.

• Для приготовления настоя можно использовать сушеную или замороженную бруснику.

• В готовый брусничный настой вместо сахара можно добавить мед или варенье.

• Свежая брусника будет долго храниться в холодильнике, если ее засыпать сахаром или положить в холодную воду.

• Ягодный настой будет намного вкуснее, если его смешать с апельсиновым соком в соотношении 2: 1.

Вишневый компот

Время приготовления (мин): **15**
Порций: **4**
Ккал: **72**

Ингредиенты

вишня – 150 г.
красная смородина – 100 г.
черная смородина – 100 г.
сахарная пудра – 1 ст.л.
сахар – по вкусу

1 Черную и красную смородину перебрать, вымыть холодной водой.

2 Вишню вымыть, вынуть косточки.

3 Смородину и вишню положить в кипящую воду (1,2 л), варить в течение 5 мин.

4 Добавить сахар, варить еще 2 мин.

5 Компот остудить, процедить.

6 Ягоды выложить в тарелку, посыпать сахарной пудрой, подать к столу отдельно.

• *Вишневый компот будет вкуснее, если вместо сахара в него добавить ягодный сироп или мед.*

• *В любой ягодный компот можно влить немного апельсинового или лимонного сока.*

• *Вкус вишневого компота будет более насыщенным, если в напиток добавить виноградный сок и немного апельсиновой или лимонной цедры.*

• *Ягодный компот нельзя долго кипятить. В противном случае ягоды разварятся, и напиток будет невкусным.*

• *Чтобы быстро остудить компот, кастрюлю следует поставить в большую емкость с холодной подсоленной водой.*

Компот из смородины и крыжовника

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **39**

Ингредиенты

черная смородина – 100 г.
крыжовник – 100 г.
листики мяты – 2 шт.
сахар – по вкусу

1 Смородину и крыжовник перебрать, вымыть.
2 Листики мяты вымыть.
3 Смородину и крыжовник залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения.
4 Добавить листики мяты, варить в течение 5–7 мин, процедить.
5 В готовый компот положить сахар.

• В ягодный компот рекомендуется добавить несколько капель лимонного сока или небольшое количество лимонной кислоты.

• Чтобы компот был вкуснее и ароматнее, в него можно положить несколько листьев черной смородины.

• Для придания компоту пикантного вкуса в него можно добавить немного молотого имбиря.

• Мята не только ароматизирует ягодный компот, но и улучшает его вкусовые качества.

• Для приготовления компота можно использовать замороженную черную смородину. Ее следует положить в кипящую воду не размораживая.

• Ягоды из компота можно подать к столу отдельно, посыпав их сахаром или полив растопленным медом.

Сливовый компот с пряностями

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **41**

Ингредиенты

слива – 200 г.
листики мелиссы – 2 шт.
листики мяты – 2 шт.
имбирь – ¼ ч. л.
корица – ¼ ч. л.
кардамон – ¼ ч. л.
гвоздика – 1 бутон
сахар – по вкусу

1 Сливу вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки.
2 Листики мяты и мелиссы вымыть.
3 Сливу залить 0,7 л холодной воды, довести до кипения,

добавить сахар, имбирь, корицу, кардамон, гвоздику.

4 Варить в течение 1–2 мин, положить листики мяты и мелиссы.

5 Довести до кипения, снять с огня, настаивать в течение 10 мин.

6 Компот остудить, разлить по стаканам, в каждый положить сливы.

• *Сливовый компот можно консервировать. Для этого подходят следующие сорта слив: венгерка, мирабель, алыча и ткемали. Мелкие сливы можно консервировать целиком, а крупные лучше разделить на половинки и удалить косточки. Чтобы при стерилизации банок сливы не разваливались, их следует предварительно бланшировать в воде при температуре 80–85 °С в течение 3–5 мин. Перед бланшированием необходимо наколоть стальной булавкой кожицу слив. В этом случае при консервировании они не лопнут.*

Фруктовый коктейль

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **233**

Ингредиенты

мороженое – 200 г.
банан – 100 г.
молоко – 150 мл.
апельсины – 2 шт.
сахар – по вкусу

1 Апельсины вымыть, очистить, выжать сок.
2 Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками.
3 Молоко вскипятить и остудить.
4 Мороженое выложить в миксер, добавить банан, сахар, влить молоко и апельсиновый сок.
5 Смесь взбить с помощью миксера.

• Чтобы молоко не пригорело, перед его кипячением кастрюлю следует ополоснуть холодной водой и не вытирать.

• Молоко нужно кипятить в кастрюле с толстым дном.

• Вкус пригоревшего молока можно устранить, добавив в него немного соли и поставив кастрюлю в емкость с холодной водой.

• Молоко нельзя хранить в алюминиевой посуде.

• Накрывать крышкой только что вскипевшее молоко не следует – оно приобретет неприятный запах.

• Чтобы сохранить молоко свежим без холодильника, его необходимо кипятить утром и вечером и не накрывать крышкой, пока оно не остынет.

Молочный коктейль с малиной

Время приготовления (мин): **10**
Порций: **2**
Ккал: **218**

Ингредиенты

мороженое – 200 г.
молоко – 150 г.
малина – 100 мл.
лимон – ¼ шт.
сахар – 2 ч.л.

1 Малину вымыть.
2 Лимон нарезать кружочками.
3 Молоко вскипятить и остудить.
4 Мороженое выложить в миксер, добавить молоко и малину.
5 Смесь взбить с помощью миксера.
6 Коктейль разлить по стаканам.

7 Края стаканов посыпать сахаром, украсить кружочками лимона.

• Молочный коктейль можно приготовить со свежими бананами, апельсинами, ананасами, персиками, клубникой и абрикосами. Кроме того, для приготовления коктейля используют какао-порошок, шоколад, ликер и фруктово-ягодные сиропы. Вместо молока можно использовать сливки.

• Особенно вкусным получается коктейль, приготовленный на основе мороженого крем-брюле и топленого молока. В такой напиток лучше всего добавить клубнику или персики.

• При подаче к столу коктейль надо разлить по стаканам и положить в каждый кубики пищевого льда. Края стаканов можно посыпать сахарной пудрой и украсить ломтиками фруктов.

Морс из черной смородины

Время приготовления (мин): **20**
Порций: **2**
Ккал: **36**

Ингредиенты

черная смородина – 200 г.
лимон – ¼ шт.
мед – 2 ч.л.
пищевой лед – 4 кубика
сахар – по вкусу

1 Черную смородину вымыть, протереть через сито.
2 Из лимона выжать сок, цедру натереть на мелкой терке.
3 Мезгу залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, добавить сахар, мед, лимонную цедру.
4 Кипятить на слабом огне в течение 1 мин.
5 Отвар смешать с лимонным и черносмородиновым соком.

6 Оставить на 15 мин, процедить, остудить.

7 Морс разлить по стаканам, в каждый положить пищевой лед.

• *Из черной смородины можно приготовить квас. Для этого воду следует довести до кипения, положить сахар, перемешать, остудить, добавить сок черной смородины и растертые с сахарной пудрой дрожжи. Смесь перелить в 3-литровую банку, оставить на 48 ч при температуре 25–30 °С. Готовый квас нужно процедить, перелить в бутылки, закупорить их и поставить в прохладное место.*

• *Чтобы приготовить лимонад, сок из черной смородины нужно смешать со сладкой газированной водой, разлить по стаканам и добавить в каждый кубики пищевого льда и ломтики лимона.*

Морс из ежевики

Время приготовления (мин): **30**
Порций: **2**
Ккал: **39**

Ингредиенты

ежевика – 150 г.
яблоко – 1 шт.
лимон – ¼ шт.
сахар – 2,5 ст.л.
пищевой лед – 4 кубика

1 Ежевику вымыть, протереть через сито.
2 Яблоко вымыть, выжать сок.
3 Из лимона выжать сок, цедру натереть на мелкой терке.
4 Мезгу ежевики и яблока выложить в кастрюлю, залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, добавить сахар (2 ст. л.), лимонную цедру.

5 Кипятить на слабом огне в течение 3–5 мин.

6 Отвар смешать с лимонным и ежевичным соками.

7 Оставить на 15 мин, процедить, остудить.

8 Края стаканов посыпать сахаром.

9 Морс разлить по стаканам, в каждый положить пищевой лед.

• *Вкусный напиток получается из ежевики с медом. Для его приготовления ежевику следует залить на 2–3 мин кипятком, откинуть на дуршлаг, протереть через сито. В получившийся сок нужно добавить сахар, немного воды, довести до кипения и остудить. В отдельной посуде необходимо вскипятить воду, развести в ней мед, влить сок ежевики, снова довести до кипения. Такой напиток можно пить как горячим, так и холодным.*

Кулинарное напутствие

В детстве нам, если и удавалось посидеть с родителями за столом, это были, как правило, праздничные дни. И приезд мамы с гастролей был самым любимым, самым вкусным праздником. Папа в этот день обязательно готовил что-нибудь особенное, запеченную утку или индейку. Когда блюдо было готово, перед каждым ставилась большая овальная тарелка. Папа клал на нее

кусок птицы, немного овощей, немного картошки, кусочки банана, несколько зернышек граната… До лепестков роз дело доходило!

Сейчас, вспоминая, с каким старанием папа готовил, накрывал на стол, я понимаю, что для того чтобы готовить по-настоящему вкусно, недостаточно знать тот или иной рецепт, нужно любить сам процесс, а также людей, для которых ты готовишь. Настроение, с которым ты начинаешь готовить, не менее важно. Я уверена, продукты чувствуют плохое настроение, впитывают его, а потом безжалостно его передают. Так что я стараюсь готовить только в хорошем настроение. Тогда процесс готовки для меня праздник. Ну а если приготовленные блюда удались, и все едят их с удовольствием – это дополнительный праздник. Ведь удовлетворение получаешь не только от процесса, но и от того, что твои блюда всем понравились.

Помню, как-то к нам на кулинарное шоу, которое я вела, пришла женщина. Обычная женщина, приятная, обаятельная. Так вот, для нее огромным счастьем было готовить что-то для любимого мужа, детей, постоянно радовать их чем-то. Я смотрела на нее, слушала, с какой любовью она говорит о своей семье, наблюдала за тем, как она готовит. Все выглядело очень убедительно, и самые простые блюда у нее получались потрясающе вкусными.

Еще был случай, к нам на программу приезжал повар из Казахстана. Следить за его работой было сплошным удовольствием. Потому что хорошо приготовить плов для него было смыслом жизни, и он потратил много лет на то, чтобы овладеть этим искусством.

Да, довольно часто простые на первый взгляд блюда требуют высокого мастерства. Так что если вы только начали осваивать кулинарные азы, я бы посоветовала вам делать все строго по рецепту. Прежде чем начинать экспериментировать, нужно наработать опыт. Также не стоит забывать, что приготовленная вами еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Мало ли что нам хочется после жирной свинины съесть увесистый кусок торта! Если следовать всем своим желаниям, ни в одни штаны не влезешь, да и здоровье значительно подорвешь.

Кстати, о штанах. Многие люди, планируя завтра сесть на диету, сегодня съедают ведро еды. Это неправильно. Лучше тогда вообще не садиться на диету, а просто есть малыми порциями и не наедаться на ночь. Ну а если вечером вам уж очень хочется есть, приготовьте себе небольшую миску салата из редиски, огурцов, помидоров, заправьте все оливковым маслом и обязательно добавьте в салат зелень: она и полезная, и долго

жуется. Как вариант можно выпить стакан кефира или травяного чая с медом. Все это на какое-то время даст вам ощущение сытости, ну а потом – потом главное быстро уснуть, пока вы снова не захотели есть.

Я немного отступила от основной мысли… Главное мое кулинарное напутствие будет таким: готовьте с удовольствием, наслаждайтесь процессом, экспериментируйте, дарите себе и своим близким новые вкусовые ощущения, и не забывайте о калориях! Успехов вам, в этой не простой, но приятной области!

Искренне ваша Анастасия Заворотнюк!